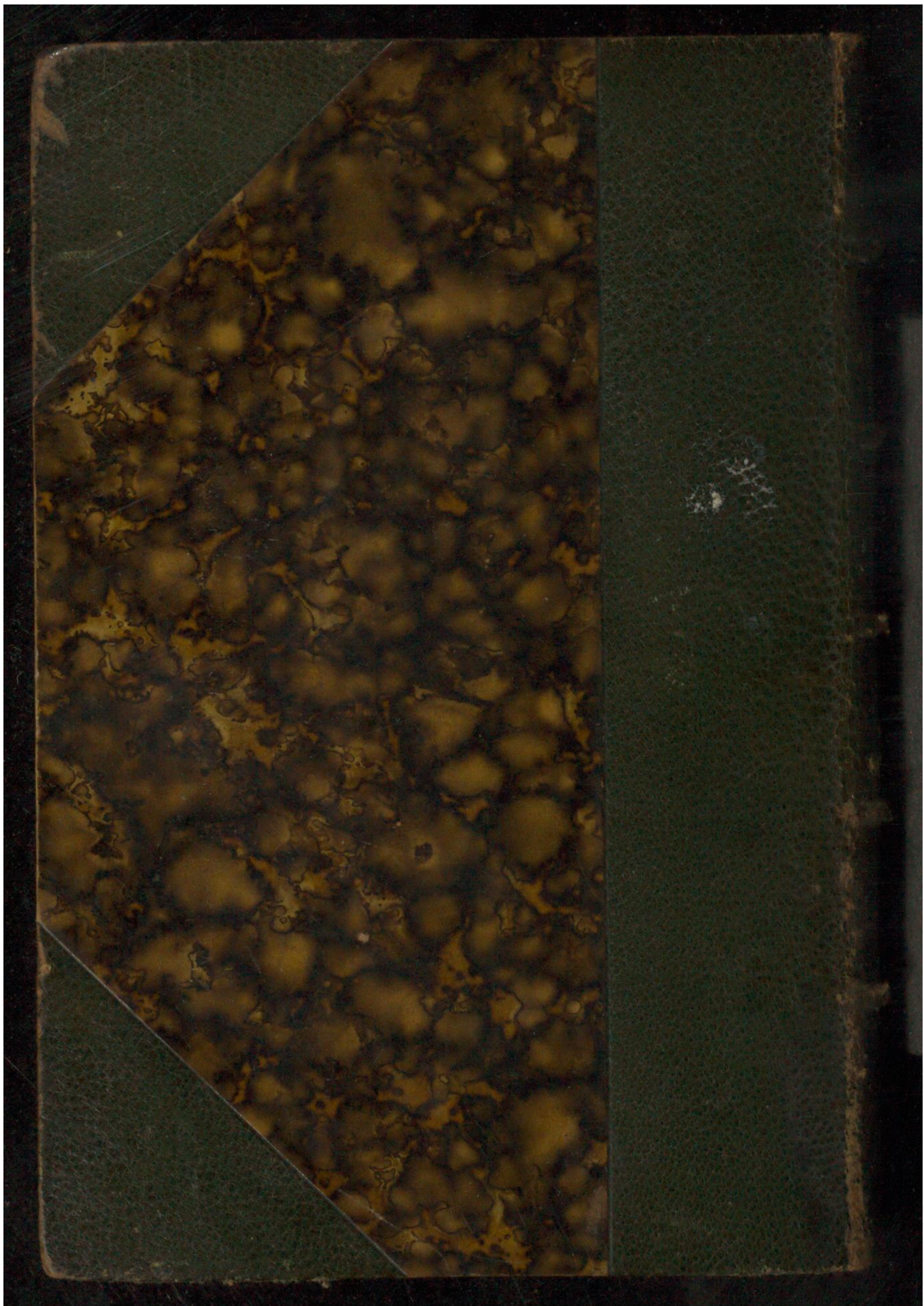



GALENI
DE
SANITATE
TVENDA
1538










H
EX·LIBRIS
FRANK·PAYNE




COMTE JOSEPH DE LAGONDIE

J. F. Payne

Payne 12/7/11

GALENI DE
SANITATE TVENDA,
libri ſex Thoma Linacro
Anglo interprete.



PARISIIS,

In ædibus viduæ Claudij Cheuallonij ſub Sole aureo, in via ad diuum Iacobum.

1 5 3 8


WELLCOME
LIBRARY
INSTITUTE

¶Antonij Albi Crauſinēſis index in ſex libros Galeni de Sanitate tuēda: qui duplici numero inſcribitur: primus chartam: ſecūdus lineam denotat.



& du

Galeni dia-

Ichores

Morbũ

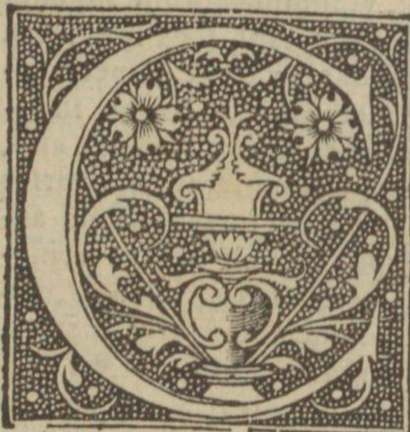
Puer poſt-

Vere-

FINIS.

Vrinae color, medii concoctionis index. 19. 50.

¶ Inuictissimo illustrissimoq; Henrico octauo Angliæ regi, domino Hyberniæ, ac Vualliæ Cornubięq; principi, Thomas linacrus medicus salutem plurimam dicit.



Vm multi tibi quotidie Henrice regum clarissime, splendore gloriáque nominis tui allecti multa quæ te variè oblectent, certatim afferant, alius generosos equos, ali⁹ insignes canes, alius aurum argentúmve, sed quorum ingenij cuiuspiam opus materiam superet: ego cum eiusmodi facultatibus minimè abundē, nihil vel officio meo vel professione dignius inueni, quàm vt tibi studiorum meorum monumentum aliquod dicarem: quo fieret vt simul ocij quod per indulgentiam tuam à iusto tibi ministerio aliquando suffuror, ratio tibi constet: simul intellegas me non modo horis ijs quibus te præsens fruor, sed etiam reliquis omnibus id pro viribus moliri quod tibi aliquando gratum fore existimem. Delegi igitur potissimum ex ijs quæ nuper verti, Galeni opus quod de sanitate tuenda inscribitur: opus scilicet vel authoris merito, vel suo præstātissimum. quippe author ipse tantus in omni medendi arte fuit, vt non immerito tū patriam suam nobilitarit, tum seculum illustrarit: qui summis alioqui viris qui ante eum vel condidisse artem, vel plurimum auxisse sunt visi: omnibus planè, cum ab Hippocrate discesseris, vmbram sui nominis claritate induxit. atque hunc ipsum solus nobis sua partim interpretatione, partim commendatione seruauit: vt qui, nisi huius fusa iucundáque claritas suppetias tulisset, vt minimè à nobis intellectus, ita planè fuisset neglectus. Posteris verò adeò omnem laudis materiam in medicina præripuit, vt nihil illis ad laudē reliqui ferè fecerit. Declarant eorum opera: à quibus si quę ab illo sunt mutuati, detraxeris: tam pauca ea quæ restant in-

cultáque

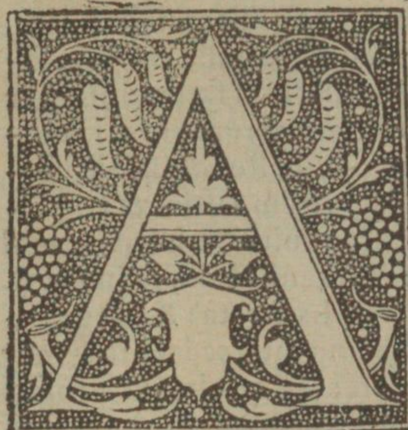
incultáque cõperias, vt Horatianæ corniculæ exemplo risum moueant. atque vtinam tantùm risum mouerent, ac nõ sæpe iustissimam potius indignationem: cum multa perniciosa sint, multa vitiosè perperámque tradita, pleraque omnia quæ scribũt adeò ambigua obscuráque, vt postea etiam quàm verbosissimos interpretes fatigarunt, Oedipi alicuius Apollinísve opem adhuc desyderent. Quo minus mirũ est si hic tanta posteris inuidia fuit, vt summa eorum ingenia nonnullum doloris sui remedium putarint, si ex innumerabilibus quæ scripsit, minutias aliquas taxare & carpere potuerint: quanquam idem rursus adeò omnem eorum inuidiam vicit, vt illi ipsi qui carpere in eo quicquam sunt ausi, omnes tamen, quo inuidiam suam dissimularent, eum prius laudare sint coacti: adeò quod quidã sibi improbissimè arrogauit, qui se iatronicem inscripsit, id huic omnes verissime attestemur. qui, si vniuersę virtutes eius æstimentur, medicos omnes, quíque priores se, quíque posteriores fuerint, planè vicit. Opus verò ipsum quanta sit præstantia, vel quãlibet eius dotem expendenti, facilè appareat. Siue (quam curiosus quispiam anquireret) eius originem: quam constat ipsam fuisse naturam, quæ tantùm non viua voce, instrumentorum quæ nobis tribuit officijs, summas hic traditæ artis insinuauit. Siue quibus exculta sit ingenijs: cum ijsdem quibus omnis philosophia speciosissimæque artium & inuentæ sunt & absolutæ. quippe qui propterea quòd ijs incubuerunt quæ sicut animo salutaria, sic corpori fuere inimica: ab hac sibi petere auxilium necesse habuere. Siue (quæ mihi ad solidam eius laudem magis pertinere videntur) magnitudinem eorum quæ promittit & perficit: quando illud sine quo nihil est in vita dulce, & quod non quolibet testimonio, sed Delphici ipsius oraculi, in vita perhibetur optimũ: perpetuum sibi oscultantibus præstat. Siue eius supra reliquas medicinæ partes quæ corpori hominis tuẽdo sunt inuentæ, præstantiam, vel eam quæ instanteis morbos præcauet, vel quæ præsentes eliminat. Eas nanque tanto interuallo præcedere intellegetur, quanto ipsius gratia illarum muneribus multo est communior, eóque non immerito desyderatior: cum sanitas nulli non ætati, non tempori, sit expetenda: illarum præsidia tum demum sint vsui, cum iam morbus vel minatur vel vrget. Proindéque huius (vt breuiter dicam)

cam)bonitas paci, illarum militum virtuti sit quàm simillima: quorum vsum nisi in bello constat nunquam esse concupiscendum. Et author quidem atque opus eiusmodi sunt. Qui si latinitate à me donati, minores fortasse cuipiam videbuntur, quam sunt à me prædicati: erit id fateor infantiæ meæ maximè imputandum: nisi etiam eorum virtuti vtpote quam pro merito exæquare: nec modestus quispiam sperauerit, nec temerarius possit. Quo etiam iustius & tibi lucubrationes has dicandas censui, (ex cuius authoritate multum precij illis accessurum non dubitaui. Multa enim (vt ille ait) ideo preciosa sunt, quòd templis dicata) & à legentibus veniam facilius sperauerim, si ingenue cedens in ijs quę consequi nedum euincere non erat, in eo aliquid profeci quod detrectare non licuit. Nam vt cum elocutione authoris certandum mihi non fuit: certè rerum fides non erat omni conatu non adeunda. quam præstiterim nécne, libuit publicum iudicium experiri: ídque etiam sub nomine potissimum tuo. Quod tamē vt facerem, animus mihi planè defuisset, (tametsi me viri doctissimi, partim ex Italis, partim ex Germanis & Gallis, præcipuè duo nostræ ætatis lumina Erasmus & Budęus ad editionem operis crebra appellatione impulissent) nisi singularis tua spectatáque omnibus humanitas, boni se consulturam promitteret. Hæc enim, præcipua profectò fiducia est. quæ si me non frustrabitur, & literarium hoc munusculum læta fronte accipies: non mihi modo maiora quæ premo, edendi animū addideris, sed etiam alios ex tuis ad multa quę te & seculum fortasse tuum illustrent, scribenda excitabis. Diu viuas precor Regum splendor, & seculi tui decus. Londini. XVI. Calen. Quintiles. Anno salutis Christianæ.

M. D. XVII.

¶ Linacrus

ℂ Linacrus ad lectorem.



Bſit candide lector quiſquis in has noſtras lucubrationes eruditior incideris, vt quod ego rudioribus duntaxat conſulẽs, minimè de tua eruditione dubitans, feci: id tu vitio vertas, ac non potius eos qui te rudiores ſunt mecum miſeratus, boni conſulas: quòd voces quaſdam quæ apud magnos aliâs authores in multiplici ſũt vſu, & proinde cõfuſiores, ipſe eas, quò videlicet Græcis pro quibus ponuntur, magis æquem, partim adiuncto aliquo diſcernam, partim vnica ferè ſignificatione vſurpem: quaſdam rurſus aliquando nouem, ſed cum præfatione: & vbi latinas non inuenio, quibuſdã Græcis vtar, ſed quæ vſitatam Latinis inclinationem maximè recipiant. Sunt verò (ne me nimium mihi permiſiſſe putes) vniuerſæ quibus veniam ita præfamur, non adeò multæ, ferèque hæ. Digerere apud veteres præter alia ſignificata, & pro eo quod eſt διαφορεῖν Græcè ſumitur, & pro eo quod eſt ἀναδίδοσθαι. Sunt & qui pro concoquere (ſicut rude vulgus abutitur) in epiſtola Ciceronis ad Atticum poſitum putẽt. Nos cum pro διαφορεῖν eo vtimur, verba hæc (per halitum) vel (per ſpiritum) ei adiungimus. Cùm pro ἀναδίδοσθαι, verba hæc (in corpus) addimus. Diſcutere præterea veteribus & pro eo quod eſt τέμνειν, ſiue λεπτύνειν, ſiue διασκεδάζειν accipitur: vt Celſo de remedio aduerſus aſpidem. quo ſenſu etiam diſſipare eodem loco legitur. Et pro αἱρεῖν, ſiue ἐκβάλλειν: vt cùm dicitur, febrem diſcuſſit. Nos eo verbo in ſecunda ſignificatione maximè vtimur: priorem per diſſecare vel incidere interpretamur. Rurſus cum πάθος recentioribus Græcorum & pro eo præter naturam motu qui extrinſecus aduenit, & pro affectu qui tali motui ſuccedit, accipiatur: nos prius ſignificatum, paſſionis vocabulo reddimus: quod tametſi in frequenti præſertim oratorum vſu non eſt, tamẽ in naturalibus quæſtionibus legitur apud Senecam. Secundum (quoniam id multiplex eſt) vt in ſecundo de ratione meden-

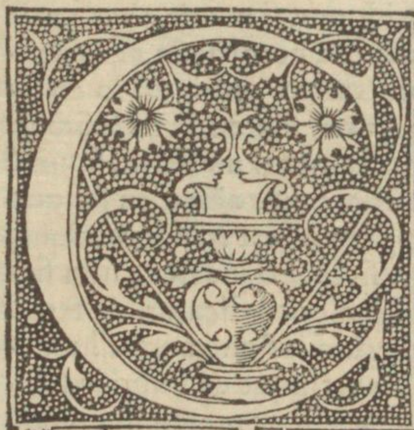
medendi Galenus docet, modo vitium, modo affectum, modo symptoma (prout locus poscit) interpretamur. In vaporis quoque vocabulo Celsus & Plinius duo illa ἄτμον & ἀναθυμίασιν confundunt. Nobis satius est visum vt Senecam sequuti ἄτμον halitum, ἀναθυμίασιν vaporē interpretaremur. Habitus quoq; appellatione sicubi pro corporea animalis mole (quod corpus quoque Latinè dici non ignoro) nouè vsus videbor: non est quòd magnopere quisquam miretur, cum ἕξεως quoque vocabulum Galenus eodem modo nouet: quo etiam adeò sæpe vtitur, vt non ab re fortasse sit ita & vertisse & mónuissé. Iam symptomate & phlegmone Græcis vtimur. Illo quidem pro innaturali quopiā affectu, quod morbo succedit: videlicet ne si accidentis vocabulo pro eo vteremur; non haberemus quod συμβεβηκῶς prpprìè referret. posteriore verò, quoniam inflammationem (quod pro eo Celsum posuisse scio) pro phlogosi aptius ponendum cē sui. Apotherapiā autem & symmetrian, sicuti alia quædam, ob Latinarum vocum desyderium, Horatij consilio, & bonorum exemplo, pro latinis recepimus.

¶ Hæc sunt eruditissime lector quæ à te, ne rudiori fortasse imponerem, petere impetraréque volui. Vale.

¶ Admonendus candidus lector est vbi in hoc volumine verba aliqua huiuscemodi notis ⌊ ⌋ intercepta sunt, significare ea iudicio interpretis addita esse: quę in Gręco exemplari quod vnicū habebat, omnino deesse suspicabatur.

GALENI DE SANITATE TVENDA

Liber primus, Thoma Linacro Anglo interprete.



Vm vna ſit ars quæ corpori hominis tuendo dicata ſit: vt alibi à nobis oſtenſũ eſt: eius primę ac maximæ partes ſunt duę. Quarum alteram ſanitatis tuendę, alterã morbi profligandi facultatem appelles. Earum contraria intra ſe officia ſunt. ſiquidẽ illi tueri, huic immutare ſtatum corporis eſt propoſitum. Quoniam aũt & dignitate & tempore ſanitas morbũ præcedit: vtiq; & nobis quemadmodum hæc ſeruanda ſit, prius tractare conueniet: poſt autem, quo pacto commodiſſimè morbus ſit abigẽdus, vtriuſq; facultatis inueniendę communis ratio eſt: vt quidnam ea corporis affectio ſit quæ ſanitas dicitur, líquidò conſtet: quandoquidem nec præſentem ſeruare, nec amiſſam reſtituere, ſi eam penitus ignores licet. Scripſimus de hoc alibi, oſtendimúſq; ſimilarium quas vocãt partium ſanitatem, calidi, frigidi, humidi, & ſicci ſymmetriam, id eſt conuenientiam inter ſe quandã eſſe: inſtrumentalium verò, ex ſimilariũ ipſarum compoſitione, numero, magnitudine, figuráq; conſtare. Quare quiſquis hæc commodè tueri poſſit: is optimus ſanitatis cuſtos fuerit. Tuebitur hæc qui modos omnes quibus vitiantur, compertos prius habuerit. Sicuti enim ſi impatibile nobis, nec vlli affectioni obnoxium corpus eſſet, nullam deſyderaret artem quę eius tutelæ pręeſſet: ita nunc cùm numeroſiſſimis affectibus expoſitum ſit: certam ſibi depoſcit artem quæ & omnia eius incommoda perſpicere, & ipſum ab ijs tueri poſſit. Sanè quæ corpus noſtrum lædunt corrũpúntq;, ea ſunt

ea ſunt genere duplicia. altera nobiſcum congenita, & quæ vitare nequeas, quæque ex ipſis generationis principijs veluti radice oriuntur. altera, quæ & declinare poſſis, & orta à nobis nō ſunt, quæ tamen non minus quàm illa corpus noſtrum conficiunt. Quorum vtraque iam ſeorſum diſtinguemus. Sanguis, ſeménque genitale, generationis noſtrę primordia ſunt. Ille, ceu materies quædam apta, concinnáque, & opifici ad quiduis ſequax: hoc, opificis rationem obtinens. Conſtat horum vtrunq; ex ijſdem genere elementis, humido, ſicco, calido, & frigido: aut ſi mauis ab eſſentia ſumptis nominibus, quàm à qualitate nominaſſe, aqua, terra, igni, & aëre. Sic enim demonſtratum nobis eſt in eo libro quē de elementis ex Hippocratis ſententia ſcripſimus. Diſſident hæc inter ſe, ipſa temperamenti menſura. ſiquidē in ſemine plus eſt igneæ ſubſtantiæ atque aëreæ, in ſanguine, aqueæ, terræque: quanquam præpolleat in hoc quoque, & calidum frigido, & humidum ſicco. Eóque fit vt non ſiccus ſicut oſſa, pilúsve: ſed humidus meritò dicatur. At ſemē, ſanguine ſiccius quidem eſt: cæterùm ipſum quoque humidum fluxiléq; eſt. Atque ita nobis vtrinque ex humida ſubſtantia geniture origo proficiſcitur. hanc tamen humidam ſeruari nō erat, ſi modo ex ea nerui, arteriæ, venę, oſſa, chartilagines, membranulæ, & alia id genus fieri deberent. Ergo ſtatim in generationis initio coniectum copioſius oportuit elemētum id quod ſiccandi vim haberet. eſt verò id natura quidem maximè ignis, ſed tamen & terra. eſt enim ea quoque res ſicca. verùm huius plus immiſceri principijs nō erat, ſi modò hæc humida erant futura. Ignis certè, quo minus plus ſit admiſtum, nec obſtat quicquam: & ſanè admiſtum eſt tanto planè plus in vtroque principio, quantum nec iam torreat. vrátve: & tamen abunde ſiccet. Quippe etiam tantus calor adhibitus, agilitatem præſtare ad motiones ſat erat. Ab hoc igitur primùm cogitur, paulúmque concreſcit quod in vtero conceptum eſt: mox ſiccius redditum, veluti lineamenta quædam & rudimenta cuiuſque membri obtinet. Vlterius verò etiam ſicceſcens, non lineamenta rudimentáve modò, ſed etiam exactam vniuſcuiuſq; ſpeciem oſtendit. Iam verò in lucem ęditum, & magnitudine proficit, & tum ſiccius tum valentius ſemper efficitur donec ad ſummum incrementum (ἀκμὴν Græci vocant) ſit peruētum.

Tum verò & incrementum omne ſiſtitur, oſſibus nimirum ipſis per ſiccitatem non vltra ſequacibus: & ſanguinis ſpiritúſque vaſa, ſpiritus ipſius flatu in latum aguntur: cuncta denique membra non ſolùm robuſta fiunt, ſed etiam vires ſuas ſummas obtinent. In eo verò quod ſequitur tempore, omnibus iam partibus ſupra iuſtum ſicceſcentibus, non ſolùm cuiuſque officium minus probè adminiſtratur, ſed etiã corpus ipſum macilẽtius graciliúſque quàm antè, redditur. Ergo vltra ſiccatum, non macilentius modò, verumetiam rugoſum efficitur. Artus quoque ipſi inualidi, atque ad motus ſuos incerti inconſtantéſq; probantur. Affectio hęc in animalibus ſeniũ appellatur, ei quę in ſtirpibus ἄυανσις Grę cè dicitur, proportione reſpondens. Eſt enim & illa ſtirpis ſenium, ſiccitatis exceſſu proueniens. Vna igitur hæc eſt omni genito corpori corruptelæ interitúſq; connata neceſſitas. Altera eſt quæ etiam in animalibus pręcipuè cernitur, totius ſubſtantię fluor quem inſitus calor excitat. Hęc itaq; incommoda nullum quod genitum ſit corpus, effugere poteſt: reliqua quæ hæc ſequuntur, prouidentia conſilióq; certè poteſt. Porrò his quoque non aliunde origo eſt quàm ex ipſis iam dictis incommodis corrigendis atque ſarciendis. Nã cum tota moles animalium in perpetuo fluore ſit, ni ſimilis altera ſubſtantia pro ea quæ defluxit reſtituta ſit, euaporabitur certè atq; diſſipabitur vniuerſa. Quo factũ arbitror, vt natura nõ animalibꝰ modò, verũetiã ſtirpibꝰ inſitas quaſdã vires deficientis ac deſyderati ſemper appetẽtes, ab initio ſtatim dederit. Non enim veſci, bibere, aut reſpirare, à quoquã vſquã diſcimus, ſed ſtatim à principio facultates in nobis habemꝰ quę hęc omnia citra docentẽ perficiãt. Cibo igitur quicquid ſiccioris ſubſtãtię effluxit, reſtituimꝰ: potione quicquid humidioris. Atq; ad priſtinã ita ſymmetriã ambo reducimꝰ. Ita verò & aëreæ igneæq; ſubſtãtiæ modũ, reſpiratu, arteriarúmq; pulſu, tuemur. De quibꝰ omnibꝰ etiã ſingulatim dictũ nobis in alijs voluminibꝰ eſt. nec à pręſenti diſputatione alienũ cẽſemus, vt quæ ibi demõſtrata ſunt, ad ſanitatis tuẽdę artẽ hypoteſeos loco poſitis: ſic quę deinceps ſũt aggrediamur. Cũ enim quotidie propter inſitũ ipſis calorẽ, cũctis animalibus nõnulla ſubſtãtiæ portio defluit, nec eſt aliter huiꝰ iuſtũ ſeruaſſe modũ quã cibi, potionis, reſpirationis, & arteriarũ motꝰ ope, neceſſe eſt ex ijs cõtrahi

excrementorum prouentum. Nam si quale erat ipsum quod effluxit, tale prorsus adiungere agglutinaréque ei per totũ liceret: optimum id, saluberrimúmque planè esset. Verùm [illegible] quod singulis particulis defluit, tale natura est qualis ip[illegible]a est particula: nihil autem eorum quæ eduntur bibuntúve, eiusmodi prorsus est: necessarium naturæ fuit prius ea mutare & concoquere: & quàm fieri maximè potuit efficere corpori alendo restituendóque similia. In quo opere si quid nec confectum, nec prorsus adsimilatum est: id corpori nec adnascitur accrescítve, & per ipsius laxiora intus spatia tanquam superuacaneum errat: vnde nomen quoque rectè à maioribus ei rei περίττωμα Græcè est inditum. Cùm igitur esse bibereque necessaria animantibus sint, has autẽ [illegible]s subsequitur excrementorum generatio: natura non so[illegible] ipsis excernendis excludendísque instrumenta insti[illegible]erum etiam instrumentis ipsis facultates inseruit, quibus inci[illegible]ta, quædam ad se trahunt, quædam alijs transmittunt, quædam excrementa expellunt. porrò hæc, quò corpus semper mundum atque excrementis vacuum seruetur, nec obstrui aliquatenus, nec ad proprias functiones imbecilla esse oportet. Atque ita geminum iam scopum salubris victus sermo noster exposuit: alterum eius quod exhaustum est reficiendi: alterum excrementa expellendi. Tertius nanque qui huc spectat, ne animal præpropere senescat: duos iã dictos necessariò comitatur. Si enim in neutro sit erratum, nec quod exhaustum est restituendo, nec excrementis expellendis: & sanitate interim corpus fruetur, & vigoris tenorẽ quàm longissimè seruabit. Verùm de hoc postea procedente sermone dicetur. Nunc quod reliquum est eorum quæ ab initio differere proposuimus, adijciam: quò sanitatis tuendę scopos, quot qualésque sint, clarius distinguam. Illud (arbitror) iam diximus. Si corpus nostrum impatibile omnísque affectionis expers esset, sicut adamas, aut quiduis id genus: minimè artem vllam requireret quæ ei tuendo præsideret. Sed quoniã duplices corruptionis causas, alteras internas & à se, alteras extrinsecus incidẽtes habet: necesse est curam prouidentiámque non paruam desyderet. Et ex se quidem duplici ratione consumi corpus indicauimus: vna, quòd vel ętatis cursu, vel assiduo substantię fluore, ad interitum tendat. altera, quæ vtique esum potionémque consequitur,

quitur, ipſo excrementorum prouentu. Atque ex ſe quidem ita corrumpitur. Eorum verò quæ extrinſecus incidunt: vnum certè eſt quod ſeparari ab eo non poteſt, quódque illi perpetuò, &(vt ita dicam) veluti cõnatum adhæret, aër ipſe ambiens. Alia, nec neceſſariò, & incertis temporibus nobis accedunt. Ille (nempe qui circumfunditur aër) nos lædit vel quòd calidos immodicè, vel quòd frigidos, vel quòd ſiccos, vel quòd humidos efficit. Hæc, quòd contundunt, quòd diuellunt, quòd vulnerant, vel quòd articulum aliquem loco mouent. Oritur hoc loco logica quędam diſputatio, quæ in vtranque partem rationes habet: alijs horum omnium curã ad ſanitatis tuendæ artem pertinere affirmantibus, alijs eorum tantùm quæ calfaciant, refrigerent, humectent, aut ſiccẽt. non enim ſiquid colliſu, vulnere, aut ſimili quopiam affectu, à naturali habitu ſit emotũ: id ſtatim aut noſſe, aut declinaſſe, vllius eſſe artis munus. Ego verò de problematis id genus agendum mihi non ſtatui: ſed quod vtraque pars vltro concedit, eo accepto, ad propoſitum reuertar. Illud ergo confeſſum vtrique arbitror, quæ vulnere, vel illiſu, vel ſimili aliqua ratione lædunt aut corrumpunt, omnibus eſſe nota. quę calfaciendo, vel refrigerando, vel madefaciendo, vel ſiccando, non omnibus. Ergo ne nos quidem quicquam ab officio alienum feciſſe videbimur ſi quæ omnibus nota ſunt, prætermiſſis: ad ea quæ parum nota ſunt, potius vertamur: quando minimè propoſitum eſt hoc ſaltem opere ſophiſticos cauillos diluere, ſed potius quo pacto quis in valetudinẽ minimè incidat, docere. Rurſus igitur ad propriũ initium ſermonem reuocemus, ac diligẽtius adhuc quę pro hypotheſi ſunt habẽda, commemoremus. Primùm ergo ad pręſentiam contemplationem, pro hypotheſi præſumptum eſto, ſanitatem non eſſe abſolutè elementorum ex quibus conſtamus, aut medium temperamentum (quam eucraſian vocant) aut debitam conuenientiam, (quam ſymmetriam appellant) quemadmodum omnibus ferè qui ante nos ſcripſerunt, viſum eſt: ſed eam duntaxat quæ ſimilarium eſt partium, vt alibi demonſtrauimus. Secundo loco illud quoque quod alibi non minus demonſtrauimus, præſumptum pro hypotheſi eſto: nempe inſtrumentalium ſanitatẽ, in figura, numero, magnitudine, ac compoſitione ſimilarium conſiſtere. Tertio, functionibus ſecundum naturam obeundis, ſa-

nitatis habitum discerni. Postremò sanitatem quandam optimam esse, & (vt sic dicam) consummatam atq; summã: quandam ceu deficientem ab hac, nec planè absolutam perfectámve: atque hanc etiam latitudinem habere non paruam: hæc quoque pro hypothesi hoc loco sint: quæ alibi nobis certissimis rationibus iam firmata, nunc quoque nihilo secius sunt demonstranda. Maximè verò velim qui his studere voluerit, eum librum legat in quo illud inuestigamus, cuius denique artis pars sit ea quæ sanitatis tuendæ curam profitetur. is liber inscriptus Thrasybulus est. Pręterea eum quem de optimo corporis nostri statu scripsimus. item quẽ de euexia, id est bono corporis habitu. Sunt hi breues ambo libelli: quos si perlegerit qui ad hęc accedet, facillimè cõsequetur quę mox dicentur. Dictum iam alibi nobis est etiam eum librum qui de elementis secundum Hippocratem inscriptus est, necessarium ad præsentem disputationẽ esse. Quod opus sequuntur tum id quod de optima corporis cõstitutione, tum id quod de euexia conscripsimus. Ab his hypothesibus veluti fundamentis operis iactis, hinc alicunde sanitatis tuẽdæ tractatio incipienda erit. Cùm sanitas symmetria quædam sit: symmetria omnis duplici ratione non solùm perficitur, sed etiam dicitur, aliâs quæ ad summũ peruenit, & vere prorsúsque symmetria est, aliâs quæ ab huius absolutione perfectionéque paulum deficit: vtiq; & sanitatis symmetria duplex quædam fuerit: hæc quidem exacta, optima, absoluta, & summa: illa paulò ab hac deficiens, non tamen eatenus vt animali sit grauis. Existit & hoc loco logica potius quam ex vsu artis dubitatio quędã: negantibus quibusdam alium alio magis esse sanum, aut esse eius affectus quam sanitatem dicimus, notabilem vllam latitudinẽ, sed vnicam esse eam affirmãtibus, & quæ ad vnguem sit exacta, nec maioris minorísq; ratione diuidua. Mihi verò sicuti album corpus aliud magis, aliud minus albũ cernitur: ita & quod sanum dicimus, magis minúsq; tale esse videtur. Cuius rei duplex demonstratio est: vna quæ ex ea mutatione accipitur, quæ per ætatum vices cernitur. Postea nanque quàm editum animal in lucem est, perpetuò mutari eius tẽperamentum (vt antè proposuimus) est necesse. Quare si in temperamenti qualitate sanitas cõstituitur, qualitas autem ipsa non permanet eadem: nec ipsam sanitatem eãdem seruari

uari

uari eſt poſſibile. Altera non minus euidens demonſtratio ab ipſa ſumitur actionis differentia. ſiquidem nec qui ſani ſunt omnes oculis, æquè cernunt, ſed alij perſpicacius, alij obtuſius: nec auribus pari modo audiunt, imò hic quoq; magna eſt in exceſſu defectúq; diuerſitas. ſed nec pedibus ſimiliter currunt, nec manibus apprehendunt, nec reliquorũ deniq; membrorum munia ſimiliter obeunt, ſed hic probius, ille deterius. Si itaq; actionum diuerſitas pro temperamẽti modo reſpondet: cogit planè ratio vt totidem ſint temperamentorum diuerſitates, quot ſunt functionum differentiæ. quòd ſi quis κατασκευῶν. i. conſtitutionum vel ſtatuũ potius quàm temperamentorum dicendũ putat, quò vtique in omnem ſectam ratio quadret, ita nimirum colligat licet. Sanitas omni ſectæ ſymmetria quædam eſt. nobis, calidi, frigidi, humidi, ſicci. alijs, corpuſculorum & meatuum quos ὄγκους καὶ πόρους Græcè vocant. alijs, inſectilium, vel incompactilium, vel partium diſſimilarium ſimilariúmve, vel denique primorum elementorum cuiuſcunque. ſed ſecundum cuiuſq; ſectæ opinionem, pro ipſorum modo, membrorum noſtrorũ actiones reddimus. Si itaque varia eduntur opera: vtique varia eſt & elementorũ in ſingulis ſymmetria, quam eſſe ſanitatem ſupra propoſuimus, Quin & citra omnem elementi mentionem, hoc pacto colligas licet. Si membrorum conſtitutioni functiones ſuæ reſpondent: quotquot harum varietates dabuntur, totidem nimirum & conſtitutiones erunt. atqui reſpondent conſtitutionibus opera. erunt ergo neceſſe eſt tot conſtitutionum diſcrimina, quot ſunt functionum differentiæ. ſunt verò hæ numeroſæ. quare erunt & conſtitutiones[æquè multæ]. Si ergo omnium qui ſani ſunt, membrorum conſtitutio in ſymmetria conſiſtit, conſtitutiones autem ipſæ variæ ſunt, quandoquidem functiones ſunt variæ: vtique multæ variæque ipſarum conſtitutionum ſymmetriæ erunt. quare etiam ſanitates multæ variæque, non ipſa communi omnium forma vnde dictæ ſanitates ſunt, ſed maioris minoríſque ratione inter ſe diſſidentes. Sicuti enim niuis candor, ab eo qui in lacte viſitur, quatenus candor eſt non diſſidet, maioris minoríſq; ratione diſſidet: ita & Achillis verbi gratia ſanitas, ab ipſa quæ in Therſite eſt, quatenus ſanitas, non differt, ſed eſt cum ipſa eadem. altero quopiam ab ea differt. Id

verò alterum, aliud planè nihil est quàm maioris minorísq; ratio. Neq; enim est quod quisquã dicat nõ edi ab omnibus hominibus varias actiões, neq; aliũde dissimilitudinẽ hanc nasci, quàm ex ipsa constitutione vnde actio proficiscitur. Quòd si quis eos duntaxat sanos esse contendat, quorũ singula mẽbra functiones suas obeunt absolutissimè: cæteros qui minus probè sint affecti, non esse sanos: sciat is se vniuersæ tractationis quę de sanitate tuenda instituitur, fundamentum subuertere. Si enim huic propositũ est seruare tueríq; eam quam ab initio accepit sanitatem: nemo autem nostrûm sanus est: luce clarius fit: inutilem quẽ irritámq; fore quam nunc de sanitate tuenda artem instituimus. itaq; nec quærenda nobis talis vlla est, sed planè silentio prętereũda. sermóq; iamiam finiendus. Omnes ergo eiusmodi difficultates summouet ipsius veritatis cognitio. Non enim absoluta ipsa tantùm, quę insectilis est, simul est & dicitur sanitas: verumetiam quæ ab hac deficit, modò tamen vsibus nostris adhuc nõ sit inepta. Quippe sanitatem omnes requirimus, tum ad vitę functiones, quas planè morbi impediunt atque auferunt: tũ vero vt molestia careamus. Angimur enim doloribus non leuiter. Eam verò corporis cõstitutionẽ in qua nec doloribus cruciamur, nec in vitę actionib⁹ impedimur: sanitatem appellamus. Quã si quis alio nomine appellare malit, nihilo plus ex ea re consequetur: sicut nec qui ἀειπάθειαν. i. perpetuam inualetudinem inuehunt. Quippe si hãc propterea inueherent quòd omne genitum corpus, sicuti genituræ, sic etiam interitus causas ab initio secum natas habet, sicuti à nobis ante demonstratum est: vtiq; laudati à nobis essent tanquã & vera & antiqua dogmata professi. Nũc autem iuxta, sanorum ægrotãtiúmq; corporum cõstitutiones, easdem esse specie decernunt: nec authores laudo, nec placitum probo: cùm lõgè melius existimem, satis amplam latitudinẽ sanitati tribuere, quã omneis homines perpetuo vrgẽtibus morbis premi. Qui etsi esse in nobis omniũ morborum semina dicãt: tamen fatentur ipsi ea tam esse parua, vt sensum nostrũ omnino effugiãt. Esto igitur (si velint) doloris quispiã in nobis affectus, verùm tam exiguus, insensibilísq;, vt minimè officiat. Sunto si libet, & febres, sed adeò leues, vt neque sensum sui vllum afferant, liceátque per eas & negocijs publicis priuatísque perfungi, & balneo vti,

esséque

esséque & bibere,ac reliqua quæ opus sunt peragere. Quippe facultas ad necessarios vsus minimè impedita,sanitatem potius determinat.Non enim functionũ imbecillitas, morbi statim nota est,absolutè ita,citráque exceptionẽ loquenti,nisi adiectum sit,quæ præter naturam cuiusque sit.Siquidem omnes (arbitror) & cernimus malè , si cum aquilis & lynce comparemur:& confusè oblœséque audimus , si cum Melampode:& pedibus parum valemus , si cum Iphiclo: & manibus,si cum Milone conferamur,Quouis denique mẽbro propè mutili videamur,si cum ijs qui hoc ipso maximè valent,comparemur.Quis igitur nostrûm se nõ probè oculatum existimet si formicas duûm stadiorum interuallo nõ cernat?Aut quis auritum se parum rectè putet,si quod sexaginta stadijs abest,non exaudiat ? At si quis literas hac pagella descriptas,rectè non cernat:is iam oculos meritò accuset:non tamen si quatuor has ipsas cubitis abiunctas non peruideat:nisi fortè ea prius oculorum acie fuit qua vel has cerneret.Sic enim(arbitror)accuset, dicátque meritò quod omnibus hominibus dici assolet , nempe hoc prius fecisse, nunc idem facere non posse. hunc enim morbo aliquo teneri dicemus,si quidem senectutis vitio imbecillitas ea nõ incidit.quanuis sunt qui senectutem quoque ipsam morbũ esse velint. Cæteros quibus natura non dedit vt acutè videãt, aut audiant,aut celeriter currant, aut alia id genus validè strenuéque obeant:neque morbo teneri,neque in totũ præter naturam se habere censebimus.omnis siquidem morbus præter naturam est. hi se præter naturam planè nõ habent, sicuti nec senes . Nõ igitur absolutè citráque exceptionem, sanos ægrósque,functionum firmitate infirmitatéque iudicandum:sed sanis verba illa,secundum naturam:ægris illa, præter naturam,adijci oportebit:vt sit nimirum sanitas, affectio naturalis actionem perficiens . contrà, morbus affectio præter naturam actionem impediens . Neque enim si affectus secundum naturam se habeat: continuò etiam sanitas existit. Est enim affectus secundum naturam, tum Aegyptiorum nigritia,tum Gallorũ candor,tum Scytharum rufus color:quorum tamen nullum est sanitas, cum ea omnino in colore nõ consistat. Neq; si præter naturã se habeat, protinus morbus est: quando ita vel ex sole nigritia,vel ex diutina vmbratili consuetudine cõtractus candor , morbus

sit.Sed

sit. Sed adiecisse oportet sanitatis notioni, quòd causæ rationem ad aliquod opus edendum obtineat: morbi verò notioni, quòd actioni incommodet. Verùm de his alibi dictum à nobis locupletius est. Ad præsentem disputationem illud solùm sumpsisse sufficiat, per magnam sanitatis latitudinem esse: nec eam in omnibus nobis æqualiter prorsus inesse. Quòd si cui violentum appareat εὐκρασίας, id est medij temperamenti nomine censeri quod medio ad vnguem temperamento non sit: is quæso reliquorum in vita nominum vsum ad memoriam reuocet: vbi & potionem & balneum eucraton hoc est temperatum dicimus: non solùm cum alterum huic, alterum illi tale est, sed etiam cùm ad eundem hominem in latitudine tale est. Nam si auerso paululum qui biberit, iniecerit quis in calicem calidæ frigidæve exiguum, nullam mediocris temperamenti mutationem deprehendet. Atqui si quod temperatum est, ita exigis ad vnguem, vt omnino indiuisibile insectiléque sit: haudquaquam iniecto vel calidæ vel gelidæ minimo, temperatum esse videbitur. Ad eundem modum neque si quis in natationem temperatam, frigidæ pusillum iniecerit: vtilitatem eius protinus corruperit. Quin ambientem quoque nos aërem temperatum dicimus etiam si in alterutram partem paululum sit propensus. Denique quid miri si eucrasian in satis amplam latitudinem extendunt vniuersi? quando & in lyris consonantiam ipsam quæ summa exactissimáque sit vnicam atq; insectilem esse probabile sit. quæ in vsus hominum veniat: certè latitudinem habeat. Sæpe nanque quam percommodè temperasse videaris, alter superueniens musicus exactè temperauit. Siquidem nobis ad omnia vitæ munia sensus vbique iudex est. Quare ipso etiã eucrasian discrasiánque iudicabimus. Pari modo actionis vitium cuiusque præter naturam suam malè habentis membri, non antè morbum decernemus, quàm ad sensibilem magnitudinem peruenerit. Nec quicquam vt ad rem propositã ne hic quidem referat, ipsámne læsam actionem, an affectũ cuius vitio læditur, morbum dixeris: sicuti nec siue quis affectionem, siue constitutionem appellasse malit. Dictum à nobis alibi & de his est, & simul euidẽtibus rationibus cõfirmatũ, tum morbum, tum sanitatem in corporis affectione constitutionéque cõsistere, minimè in actione actionisve læsio-

ve læsio-

ve læſione. Cæterùm ex horum moroſa perpẽſione diſcuſſionéque, parum vel ad valetudinem tuendam, vel ad morbum ſubmouendum iuuamur : cùm illud modo nouiſſe ſatis ſit, corporis conſtitutionem, quæ cauſæ rationem reſpectu actionis obtinet: vtriuſq; facultatis ſcopum eſſe, & eius quæ ſanitatem tuendam, & eius quæ morbum profligandum profitetur: quippe cùm hanc & præſentem ſeruare, & amiſſam reſtituere propoſitum nobis ſit. Actiones verò cõſtitutionem corporis neceſſariò ſequuntur: eam quæ proba eſt, inculpatæ probæque. quæ contra eſt, culpabiles ac vitioſæ: Quare quoniam id quod ope noſtra ſeruatur reſtituitúrque, affectio quædam corporis conſtitutióque eſt: eam verò ex neceſſitate functionum ſequitur [bonitas,] ad præſentem certè diſputationẽ parum attineat, functionúmne, an conſtitutionum in genere, morbus ſanitáſque collocanda ſit, inquiras, id potius attinet, vt illud pro hypotheſi ſumentes, quod in naturali corporis noſtri conſtitutione illa ſeruanda maximè ſunt, quorum beneficio functiones obeamus: ac illud memoria repetentes, quòd ſimilarium quidem partium eucraſia, [inſtrumentalium] forma, poſitura, numerus, & magnitudo functionũ ſunt cauſæ: præterea quod hæc omnia in latitudine quadam ſpectantur: etiam in ſingulis hominibus ſeorſum quæ reliqua ſunt perſequamur. Ad quæ ſanè nõ paruam commoditatem affert latitudo horum perſpecta. Nam cùm eucraſia duplex omnino ſit: altera quæ in animantium ſaltem corpore cogitatione potius vſurpetur, quàm ſolidè ſubſiſtat: altera quæ in ſanis omnibꝰ ſubſiſtit atque apparet: hanc rurſus à nobis diuidi par eſt: quippe in qua non parua diuerſitas inuenietur. Id quàm ſit verùm, vel ex ipſis ætatibus maximè deprehendas. Cùm enim ad omnem voluntate ſuſceptã actionem adoleſcentiũ ætas ſit aptiſſima: infantiũ certè ſenúmq; minus ad hãc eſt apta, propterea quòd illis humor, his ſiccitas frigiditáſque nimis abundat. In alijs tamen functionibus, quas naturales appellamus, veluti auctione, concoctione, diſtributione, & nutritione, infantes planè cæteris ætatibus longè præſtant. Neque tamẽ eo ſecius omnibus per omnes ætates licet eſſe ſanis. Ergo quemadmodum in ætatum diuerſitate ſe habet: ita etiam in naturalis habitus differentijs immenſum quantum temperamẽtorũ diſcrimen inuenias: vt duorum exẽpli

gratia ſi-

gratia ſimilis ætatis puerorum, hunc altero lõgè humidiorem, illum ſicciorem. pari modo hunc calidiorem, illum frigidiorem. Quibuſcunque igitur corporibus multo ſupra iuſtum calidis, frigidis, humidis, aut ſiccis eſſe contingit: ijs planè optima temperies non eſt. In quibus autẽ ab eo quod abſolutiſſimè temperatum eſt, diuerſitas quædam intelligitur, minor tamen quàm quæ ſenſu diſcerni poſſit: hæc certè quod ad vſum pertinet, pro abſolutiſſimis accipimus: ita vt ſanitatis quam in latitudine contemplamur, hæc quidem medij ſit temperamenti, nec vlli vitio obnoxia, quod ſaltẽ ſenſu percipiatur: hæc ceu intemperata, vitióque expoſita. Huius ſententiæ euidentiſſima indicia ſunt diſcrimina quę in gracilibus corpulentíſq; notentur: quippe quorum contrarias habitudines, ex contrarijs temperamentis ortas eſſe neceſſe eſt. Sicuti igitur nec nimium gracile corpus probamus, nec quod valde eſt obeſum: ita nec temperamenta eorum planè laudabimus, tametſi vtrunque quàm maximè ſanum eſſe conſpicimus. ſed quæ in medio horum habitudines ſunt, euſarchi Græcis dictę, ſicuti ipſæ debitam partium conuenientiam, ſpeciémque inculpatam habent: ita id totum conuenientis laudabilíſque temperamẽti beneficio acceptum ferunt. Tales ergo corporum habitus, ſi veritatem ipſam ad vnguem exigas, abſoluta ſaltem exactáque temperie ne ipſos quidem temperatos dixeris. Verùm quod ſenſu iudicetur, atque ad vſum ſit ſatis: non inculpabiles ſolùm, ſed etiam optimos cenſueris. Sanè indicium euidens eſt ne ipſos quidem exactiſſimum temperamentum cõſecutos: ex eo quòd nunquam eodem ſtatu permaneant. Sed primam ætatum ipſarum mutationem recipiunt, nulla harum eundem perpetuò tenorem ſeruante, ſed ſemper ad ſiccius tendente. Alteram, quæ ſomni, ac vigiliarum, quietis, & motus, tum motus ipſius differentiarum, ad hæc bibendi, ſitiendi, edendi eſuriendi, ciborum potioníſque copiæ aut inopiæ. Præterea balnei, iracundiæ, ſtudij, doloris, omnium talium occaſione proueniunt, quæ tantùm non omni momento tẽperamentum immutant. Quis igitur in tanta mutatione, optimum vndecunque temperamentum inuenire ſe ſperet? quippe quod ſi cui vnquam optima natura prædito contigit. certè ne momento quidem durauit. Adeò mihi ſanè admirari ſubit eorum opinionem qui ſanitatem eucraſiámq;,

citra

citra omnem latitudinem, vnicámque esse contendunt: nec si quid ab hac paulo discessit, vtique sanitatem esse. Qua ni mirum sententia ἀειπαθείαν obiter imprudentes inuehunt: disputántque de re aut nunquam planè visa in animalis cor pore, aut si quando visa est, ne minimum quidem tẽpus durante. His ergo quam somniant sanitatem, ipsis seruandam linquimus. Nos interim ad eas quæ in aperto sunt, reuertimur. Quarum cum duplicem statuamus substantiam, [vnã de qua planè quæri non sit, alteram de qua quæri liceat] de qua modo verba fecimus: suum vtrique scopum reddamus: nempe ei quam inculpatam diximus, exactam absolutámque planè, quod vtique sensu aduerti possit, custodiam. Alteri de qua conquerare, non exactam. Quippe intemperies quæ intra sanitatis sunt terminos, corrigere oportebit: ita vt quæ iusto sicciores naturæ sunt, humidiores reddas. quæ humidiores sunt, sicciores. pari modo quæ frigidiores sunt. vt harum excessum castiges. quæ calidiores, earum superantiam ad moderatius reuoces. Hæc qua salubris victus ratio ne fiant: procedente sermone docebimus. Prius enim tradendum arbitror quemadmodum optimæ naturæ conseruanda sit sanitas. Ante id verò quęnam sit optima corporis constitutio, exponemus. Est igitur ea, si substantiã eius spectes, & quæ optimo temperamento sit, & quæ figuram partium egregiæ ad functiones comparatã habet: ad hæc, quæ omnem tum numerum, tum magnitudinem, tum omnium earum inter se contextum, ad actiones idoneum exhibet. si verò indicia notásque respicias: cuius corpus, carnis mediocritatem pręfert. porrò id tale est, quale inter gracile & obesum, medium esse docuimus. Nec refert si pro obeso corpulentóve, crassum dixeris. Idem reliquorum quoque excessuum in medio planè est situm, ita vt nec hirsutum id meritò dixeris, nec glabrum: sed nec molle, nec durum: nec nigrum, nec candidum. adde etiam nec venis amplis, nec obscuris: nec iracundum, nec ignauum: nec somnolentum, nec peruigilem: nec hebetem, nec callidũ: nec in venerem pronum, nec à venere alienum. Quòd si omnibus quoque corporis partibus planè medium omnis excessus teneat: pulcherrimum id visu nimirum fuerit, vtpote symmetron. Erit non minus ad labores omnes planè idoneum, nec reliquis eucrasię, id est boni temperamenti cuiusque membri notis,

quas in

quas in ſecundo de temperamentis retulimus, deſtitutum. Nam multos videas quibus caput attemperatum commodè ſit: thorax ventérve, & quæ gignendo tributæ partes ſunt, parum proſpera temperie ſint. Quorundam verò in artubus intemperies eſt. Non deſunt & quorum vnum aliquod viſcerum, aut alia quæpiam particula, vna pluréſve, interim verò plura aliqua viſcera, parum ſalubri ſint temperamento. Ego verò in vnica inſtrumentalium partium intemperiem, ídque in non paucis notaui: ita vt verbi gratia reliqua omnis ventriculi concauitas vno temperamento commodo incommodóve eſſet, alio ipſum duntaxat ventriculi os. Cæterùm de ijs vbi de vitioſis corporum ſtatibus diſceptabimus, agetur. De optima verò, & cuius ſingulæ particulæ vniuerſam ſubſtantiam inculpatam habent, nunc dicetur. Huius ergo ſortis homo cùm arti ſanitatis tuendæ traditur educandus: fortunatus vtique ſit ſi ſtatim editus in lucem ei committatur. Ita nanque ad animi quoque affectus nonnihil lucrifaciet: ipſa nimirum recta victus ratione mores quoque probos reddente. Cæterùm ſiqua etiam ſequentium ætatum eius ſe moderationi ſummittat: ſic quoque commoda ſentiet non mediocria. Sanè primùm dicetur quemadmodum ſi huiuſcemodi hominem ab initio ſuſceperis, eundem per omnem vitæ curſum ſanum cuſtodias: modò ne quid violentum extrinſecus illi incidat: id quod vtique ad ſanitatis tuendæ artificem parum attinet. Secundo loco quemadmodum ſi non recèns natum puellum acceperis, ſed qui iam præceptoribus dari ſit habilis: eius quoque curam agas. Poſtremò quemadmodum reliquarum ætatum cuiuſlibet. Ergo recèns is natus infantulus cuius corporis conſtitutio omni nota vacat, primùm quidem faſcijs deligetur: ſed corpori prius toti ſale modicè inſparſo, quo cutis eius denſior ſolidiórque ijs quæ intus ſunt partibus reddatur. In vtero enim æquè cum reliquis mollis erat: cùm nec durius vllum corpus inibi contigerit, nec aër illi vſquam frigidus inciderit, quorum commercio contracta denſatáque, & quàm ipſamet prius & quam reliqua membra denſior duriórque fieret. At quoniam iã editus infans in frigore, calore, atque inter corpora multò ſe duriora verſetur neceſſe eſt, ob hæc ipſa nimirum naturale eius tegmen præparari quodammodo à nobis, reddíque ad

indolen-

indolentiam & tolerantiam quàm aptiſſimum par eſt. Ita verò qui ſecundum naturam ſe habent infantes, vel ſolo ſale præparati munitíque abundè fuerint: quando qui ſiccorum myrti foliorum, aut aliorum id genus inſperſione egent: ijs planè vitioſus ſtatus ſit. Nobis verò ad præſens de ijs qui optimo ſtatu ſunt, diſſerere propoſitum eſt. Ergo hi faſcijs (vt dictum eſt) inuoluti, lacte pro alimento vtantur, & balneis ſalubrium aquarum. Vniuerſam nanque victus rationem humida ſibi adhiberi poſtulant, vt qui cæteris ætatibus temperamento ſint humidiore. Atque ex ijs quæ ad ſanorum victus rationem ſunt neceſſaria, primùm hoc ſe ad diſquiſitionem ſtatim offert. Nam ſunt qui humidiores naturas ſiccandas ſemper putent: ſicuti è diuerſo quæ frigidiores ſunt, calefieri debere: madefieri quæ ſicciores: frigefieri quæ calidiores. Quippe ſimilibus quemlibet exceſſum augeſcere, contrarijs remitti ac minui: vnóque verbo, contraria contrariorum eſſe remedia. Oportuit verò non id modò Hippocratis legiſſe eos meminiſſéque, ſed & illa quoque in quibus ait humidam omnem victus rationem febricitantibus eſſe vtilem, præcipuè verò puellis, & ijs qui tali refici victu ſunt aſſueti. Videtur enim in his tria deinceps pari inter ſe iure poſuiſſe, morbum, ætatem, conſuetudinem. Atque à morbo quidem contrarij adhibendi indicationem accipit, ab ætate & conſuetudine ſimilium. Febri nanque, ceu morbo calido & ſicco, humida conueniunt. Puellis, vt quibus ea ætas non morbus, ſed ſecundum naturam ſit: id maximè eſt vtile, quod planè eſt ſimillimum. Pari modo conſuetudini, vtpote quæ adſcititiam acquiſititiámque naturam in corporibus gignit, contraria dediſſe in primis eſt noxium. atque hęc meritò. Quę enim corpora ſecundum naturam ſe habent, ijs ſeruari cuſtodiríque ſuum habitum decet. quæ morbo aliquo premuntur, his contrà alterari, ad contrarium habitum trahi expedit. Ac ſeruatur quidem ſimilibus vnumquodque, alteratur contrarijs. Haudquaquam itaque ſiccandi pueri ſunt, (ſi modò in his nulla præter naturã humiditas ſubeſt, qualis in raucedine, deſtillatione, catarrhóque conſpicitur) ſed pro naturę ratione alendi, ac dulcium aquarum balneis humectandi: (quæ enim medicam vim aliquam præ ſe ferunt, omnes planè ſiccant: veluti quæ ſulphuris aliquid,

bitumi-

bituminis,aluminíſve repræſentant)tum cibo eo potionéque nutriendi,qui humidæ quàm maximè naturæ ſint. Ad hunc modum & natura ipſa pueris conſuluit, & lac matris in humentis alimenti vſum præparauit. Atque optimũ quidem eſt etiam reliquis fortaſſe omnibus infantibus ipſum lac matris,modo nullo morbo ſit corruptum:maximè verò ei qui optimo eſt temperamento, de quo nunc ſermo inſtituitur:quippe cuius maternum nõ corpus modo totum, ſed etiam lac à vitio eſſe alienum non ſit abſimile. Ac ſanguine quidem dum adhuc in vtero geſtamur, ali nos conſtat. ex ſanguine verò lac gignitur,exiguam in mamillis mutationem adeptum. Quare qui matris lacte pueri aluntur: ij iam non ſolùm conſueto,verumetiam maximè proprio vtuntur alimento. Videtur autem non modò nutrimentum id natura infantibus præparaſſe: verumetiam facultates quaſdam naturales quibus eo vtantur, ab initio protinus contuliſſe: quando ſi modo natis papillam ſtatim in os inſeras, & ſugunt lac ipſum,& deglutiũt promptiſſimè. Quin ſicubi fortè offenduntur plorántve,non minimum ijs doloris lenimẽ eſt nutricis papilla ori indita. quippe tria hæc doloris infantium remedia nutricibus ipſo vſu edoctis,inuenta videmus:vnum quod modo retulimus,& altera duo ,motũ mediocrem & vocis modulationem. Quibus perpetuo vſæ nõ ſolùm mitigant,ſed etiam ſomnum conciliant:vel hoc ipſo teſtificante natura,ad muſicam eos & exercitia ſuopte ingenio eſſe propenſos. Adeò quiſquis his artibus probè vti ſciet:is nimirum & corpus & animum optimè inſtituet. Nutricibus igitur,triplex puellis excogitata dimotio eſt: in cunis, in lectulis pendentibus, in ſuis ipſarum vlnis. vbi iam hoc aliud quoque nobis æſtimãdum oritur,ad ſanitatis tutelam vel in primis neceſſarium:cùm Aſclepiades planè apertéque exercitationes damnet: Eraſiſtratus verecundius timidiúſque decernat,cæterùm idem cum Aſclepiade ſentiat:reliqui ferè medici non ſolùm ad euexian, id eſt bonã corporis habitudinem, ſed etiam ad ſanitatem eas prædicent. Porrò exercitationum tria ſaltem prima notantur genera,vtique quot motionum differentiæ. quippe aut à nobis ipſis mouemur,aut ab alijs,aut medicamento. Horũ tamẽ tertia ſpecies ad ſanos nequaquam pertinet. Sed qui ab altero præſtatur motus: nauigando, equitando, vehendo,

atque vt

atque vt paulo antè dictum eſt, in cunis, lectulis, vlniſque obitur. Recèns tamen nati puelli tam valẽtem motum quã eſt qui vehiculis, nauigijs, equíſve præſtatur, adhuc non deſyderant. At qui iam tertium aut quartum annum agunt, his vehiculo, nauigióque modicè agitari licet. Septennes verò etiam valentiora exercitia tolerant, ita vt equitare iam aſſueſcant. Per ſe verò moueri tum primùm pueris licet, cùm iam repere cœperunt, magíſque etiam cùm ingredi. Immaturè verò cogendi omnino non ſunt: ne crura eorum pondere vitientur. Sanè vel hac ætate facilè declaratur quanta ſit naturæ noſtræ cum exercitijs ſocietas, cùm pueros, nec ſi concluſeris loco aliquo, prohibeas quo minus diſcurrant, ac pullorum vitulorúmque ritu laſciuiant. Quippe ſua cuique animanti natura ſatis eſt ad proprias conueniẽtéſque excitandas appetitiones, quibus ſanitatem ſalutémque tueatur. Verùm Aſclepiades nihil horum cogitans, per magnum ocium captiunculas texit, quibus docere conetur, nihil ad bonam valetudinem exercitia conferre. Verùm huic poſtea quod par eſt reſpondebitur, ceu garrulitate ad finem potiſſimum taxanda. Eſt enim nobis hoc loco propoſitum non ſophiſtarum nugas refellere, ſed quod ad ſanitatem tuendam conducat, præcipere. Itaque ad infantes redeo qui optimo corporis habitu ſunt. porrò his animi quoque mores citra vitiũ eſſe par eſt. Qui enim iuſto ſunt ad iram magis procliues, aut animo planè demiſſo, aut ſenſiles magis, aut inſenſiles, aut præter modum guloſi: hos parum idoneo temperamento eſſe ijs partibus quibus prædictorum ſingula adminiſtrant, neceſſe eſt. Proditum verò de his fuſius eſt in ijs libris quos de Hippocratis Platoníſque placitis ſcripſimus. Verùm qui nunc propoſitus infans eſt: vndecunque abſolutus eſt. Huius ergo ſicut nullum ex animi moribus corrigere, ſic eoſdem ſeruare ne quo vitientur, oportet. Seruatur verò quídque ijſdem planè generibus quibus corrumpitur. Corrumpuntur animi mores praua conſuetudine cuiuſque horum, cibi, potionis, exercitationis, videndi, audiendi, totius denique muſices. Itaque peritum horum omnium eſſe eum medicum oportet qui ſanitatis tuendæ curam ſuſcipiet, nec ea opinione eſſe quaſi ad ſolum ſpectet philoſophum animi mores effingere. Quippe huic ob aliud omnino maius, id muneris tribuitur, nempe animi ſa-

nitatem: medico verò ne corpus facilius in morbos dilabatur: quando iracundia, fletus, ira, tristitia, cura immodica, & multæ super his vigiliæ, febres accendunt, ac grauissimis valetudinibus initia præbent: veluti è diuerso cogitationis mentísque segnitia, ac animus omnino deses, decoloratos, atque ex atrophia, id est nutriendi defectu graciles, ob naturalis caloris imbecillitatem reddunt. hunc enim calorem præter cætera intra sanitatis fines custodire oportet. Custoditur autē modicis tum corporis tum animi exercitijs. Quinanque motus modum non seruant, siue ij ex rationali, siue ex appetitoria, siue ex animosa animi parte cientur, si modum nimium excesserunt, biliosum animans reddunt. Si intra modum nimium subsistunt, pituitosum frigidúmque efficiunt. Quinetiam priorem habitudinem febres, & qui calidiores affectus sunt: posteriorem iocinoris & viscerū obstructiones, comitiales morbi, apoplexiæ, in summa destillationum fluxionúmque morbi plerunque excipiūt. Et nos ægros quotannis nō paucos persanauimus, solis animi motibus ad debitum modum reuocatis. Est verò non spernendus huius sententiæ testis, ipsum patrium nobis numen Aesculapius, qui multas scribi cantilenas, mimósque ridicularum rerum fieri, & melodias quasdā instituit ijs quibus vehementiores animosæ partis motus corporis temperamentum iusto calidius efficerent. Alijs quibusdam (neque ijs paucis) venari, equitare, atque armatos exercitari iussit. Iisdémque statim tum motuum ipsorum speciē, vtique quibus motus iniunxit: tum armorum, quibus armatis exerceri præcepit, definiuit. Non enim quo pacto excitetur exigatúrque animosa pars cùm imbecilla sit, præcipere sat habuit, nisi etiam mensuram eius ab exercitationum idea definiret. Nō enim pari modo excitatur ea animi portio vbi cum apris, vrsis, tauris, & alijs id genus præualentibus robore belluis agitandis sumus attenti: & cùm leporem, capream, & id genus fugacia ac timida sectamur. Nec similiter cùm in leui armatura, & graui exercemur. Nec pariter cùm citato cursu dimouemur, & cùm mediocri motu agimur. Nec vbi cùm alijs contendimus, & vbi soli agimus. Iam clamore, an tacitus ad labores inhorteris irritésque, non parum sanè interest. Verùm de his latius dicetur in sequentibus. Sed infantes qui optimum sortiti sunt temperamentum, (de his enim

sermo

ſermo erat) non leui cura egent ne quos animi motus immodicos incurrant. Quippe loquelæ adhuc expertes, ploratu, clamore, iracundia, & inordinato ſui motu, dolorem indicant. Noſtrum igitur officium ſit, coniectantes quid deſyderent, aſſiduè id ſuppeditare, priuſquam auctus dolor, in nimium atque inordinatum motum vnà cum corpore etiam animum ipſum vniuerſum conijciat. ſiquidem dentientes, aut ab externo quopiam offenſi, aut aluum exonerare, aut meiere, aut eſſe bibere've cupientes, perinde ac diſcruciati plorant, atque enormiter mouentur. Fieri etiam poteſt vt frigore offenſi, teporem deſyderent: ſicuti contrà æſtu afflicti, refrigerationem. Eſt quando multitudinem inſtratorum non tolerant. Quippe multos offendit id quoque non minimum. Maximè verò cùm aut totum corpus vertere, aut etiam artus mouere cupiunt. Quinetiam ipſa quies, ſi ſit diuturnior, non parum moleſta eſſe ſolet, quando nulla animans immodico vllo delectatur, ſed ſemper medium modum expetit. Porrò medius ipſe modus, non vnus omnibus eſt, ſed ex eorum ſemper eſt numero quæ in collatione ad aliud ſpectantur. Quocirca qui curã infantis educandi ſuſcipiet, hunc planè vt acrem mediocritatis conuenientíſque coniectorem eſſe: ita hæc ſemper præbere oportet priuſquam ex deſyderio cuiuſuis auctus dolor ſimul cum corpore animum quoque in motus immodicos conijciat. Quòd ſi quando quod infeſtat, imprudentibus inſcientibúſque nobis auctum eſſe contigerit, corrigere id tentabimus, illico vel præbito quod expetit, vel ſublato quod offendit, etiam motu per vlnas nutricis adhibito, ac vocis modulamine, quo vti prudentiores nutricum conſueuerunt. Ego nanque puello quodam totum diem irato, plorantéque, ac immodicè ſe inordinatéque iactante, nutrice ipſa omnis cõſilij inope, deprehendi quod offendit. Quippe vt neque papilla in os immiſſa, neque à nutrice prolatus ſi fortè meiere aut aluum exonerare vellet, lenitus eſt, ſed nec cùm ab vlnarum agitatu reclinari eſt cœptus, aduerti autem tum lectum, tũ inuolucra, tum veſtes ipſas ſordidiores, præterea puellum ipſum immundum, atque illotum: lauare detergeréque iuſſi, tum lectulum mutare, ac veſtem omnem terſam mundámque præbere. Quibus peractis, protinus ab immodico

agitatu conquieuit, illicóque dormiuit, non ſuauiſſimum modò, verumetiam longiſſimum ſomnum. Vt verò rectè conijcias quæ puello officiant: non modò ſolertia eſt opus, ſed etiam aſſidua de ipſo qui nutritur experientia. Hæc igitur omnia vſque in tertium à natali annum circa puellum peragenda cenſeo. In primíſque de nutrice ipſa non minimam habendam eſſe curam, quid edat, quid bibat, quo pacto in ſomno, venere, exercitatione, ſe habeat: vt videlicet lac eius egregiè ſit temperatum. quale certè erit ſi ſanguis eius quàm optimus ſit. porrò is talis eſt, qui nec flaua abundat bile, nec atra, nec pituitoſus eſt, nec ſeroſus, nec aquoſo liquore permiſtus. naſcitur autem eiuſmodi ſanguis ab exercitatione moderata, & cibis tum boni ſucci, tum iuſto tēpore modóque aſſumptis: præterea potione tempeſtiua, modicéque ſumpta. De quibus omnibus in ijs quæ poſt dicentur, diligenter agetur. A venere omnino abſtinendam eſſe quæcunque lac præbebit, moneo. Nam & menſes viri conſuetudine prouocantur, & lac odoris gratiam in deterius mutat. Quinetiam aliquę in vtero concipiunt: quo alienius à puello adhuc lactente nihil eſt. Ita enim quicquid ſanguinis eſt optimum, in fœtum abſumitur. Quippe is cùm proprium in ſe vitæ principium contineat: & huius moderamine agitur, & aſſiduè conueniens ſibi alimentum trahit, vtero ipſi veluti radici adhærens, nec vſque ab eo nocte diéve diſcedens. Interim verò non minor modò, verumetiam deterior rationabiliter redditur ipſius grauidæ ſanguis. Quo fit vt lac ipſum tum peius, tum verò exiguum in mamillas colligitur. Quare ſi quæ infantem lactat, vterum gerit: ego magnopere ſuaſerim aliam inueniendam nutricem. Cuius etiam lac guſtu, odoratu, viſu, conſyderandum explorandúmque diligenter ſit. Siquidem quod optimum eſt, id guſtanti olfacientíque planè ſuaue, intuenti candidum, æquabile, ac liquidi craſſíque medium apparebit. Quod vitioſum eſt: è diuerſo aut craſſum & caſeoſum, aut liquidum & ſeroſum ac liuidum, tum conſiſtentia ipſa coloréque inæquabile videbitur. Idem guſtantibus amarorem, aut ſalſedinem, aut qualitatem quampiam extraneam exhibebit. tale verò nec olfacienti ſuaue erit. Atque lactis probi improbique hæc ſunto indicia. Quibus diligēter animaduerſis, quoties vel cōcepit mater, vel morbo aliquo eſt affecta, ad aliā

nutricem

nutricem quæ iudicio delectúque paretur, feſtinandum cenſeo. Tum verò puellum quoad primores dentes emiſerit, ſolo lacte alendum. Quo tempore eum ſolidiori quodammodo iam cibo aſſuefacere conueniet. quod etiam experientia planè doctæ mulieres faciunt: primùm panem, mox legumina, ac carnem & ſimilia, omnia prius cõmanſa puellorũ oſculis immittentes. Corpus autẽ infantiũ confricare oportet oleo dulci: ſicuti id ipſum rectè peragunt nutrices pleraque, ſtatim ipſas corporis partes modulantes atque fingẽtes. Verũ in eo quẽ propoſuimus puero, qui corporis ſtatu eſt optimo, quod ad membrorũ modulũ ſaltẽ attinet, nihil eſt quod curioſa nutrix ſit, ſed tantũ fricet quotidie mediocriter, ac lauet: ídque quã fieri maximè põt, lacte in vẽtriculo minimè adhuc hærente crudo: quippe quòd periculũ eſt ne priuſquã probè ſit cõcoctũ: in totũ corpus infantis digeratur. Multò verò maximè ſi quis vẽtriculũ ipſum adhuc lactis plenũ infricet: tũ corpus crudo alimẽto implebit, tũ caput onerabit. Quo magis proſpiciẽdũ in primis eſt ne quid nutrimenti neque ante balneũ, neq; ante frictionẽ puerulo præbeatur. Id fiet ſi ad hæc adminiſtrãda nutrix poſt lõgiſſimum ſomnum tempus obſeruet. Id enim maximè temporis eſt in quo vel inanem planè ventriculum inuenias, vel certè concoctum ſi quid in eo remanſit. Quæ putem vt hodie fit faciunt, ſanè lædunt, aliæ vnum & certum diei tempus præſcribẽtes, aliæ cum ipſæ à negocijs vacent, tum demum curantes. Quo fit vt ſæpius lædi quàm iuuari puellos neceſſe ſit. Quippe quod à nobis præſcriptum tempus eſt, aliâs in aliud diei noctíſve tempus incidit. Maiorum tamẽ puerorum, qui videlicet plagis, minis, obiurgationi, monitis parere norunt: ijs duplex tum fricandi, tum lauãdi temporis occaſio eſt: prior ac cõmodior cũ à matutino ſomno ſurrexerint, deinde luſerint, ac iam cibũ petant. Tum enim maximè vocandi ad hęc ſunt, ac corpus quidẽ ad ſanitatem pariter & bonam habitudinem, animus ad obſequelam & temperantiam exercendus. Interminandúmque non aliter nos cibum præbituros, niſi quantum ipſi velimus frictioni balneóque ſe permiſerint. Atque optimum quidem tempus hoc fuerit. Quòd ſi qua occupatione qui puellum alit, auocetur, modico pane præbito ludere permittat quantum velit. Dein cum rurſus cibũ petierit, tum fricet lauétque. Mi-

nimè tamen bibere ei permittendum poſt cibum eſt quem balneum excipit: quando ita præcipitatior eorum, quæ ventriculus continet, diſtributio in corpus fiet. Id verò in corporibꝰ prorſus ſanis cauere oportet. Quippe quibus vtilius ſit ante balneum cibũ dediſſe, horum planè improbandi tũ affectus ſunt, tum corporum ſtatus. De his verò in ſequentibus dicemus. nunc premendum nobis propoſitum eſt: nempe vt puellum cui optimè affectum corpus ſit, ſic educemus, vt talis perpetuò ſeruetur. huic expedit vt cibus balneum ſequatur. Quòd ſi quo loco puellus alitur, balnei copia non ſit, (fortaſſe verò nec iſta vnquam legent) qui ibi habitant, in concha pueros lauant, donec alterum iam tertiúmve ætatis annum attigerint. Qui verò hos annos exceſſerint: eos ſi non quotidie, ac certè tertio quoque die quartóve vngunt atque infricant. Quòd ſi anni tempus non prohibeat: ſtagna amnésq; his balnei loco ſũt. Apud Germanos enim planè ne nutriri quidem infantes contenderim. Verùm nos neque Germanis, neque alijs agreſtibus aut barbaris hominibus hæc prodimus, nõ magis equidem quam vrſis, apris, leonibus, aut alijs id genus: ſed Græcis, & ijs qui tametſi genere ſunt barbari, Græcorum tamen æmulantur ſtudia. Nã quis quæſo noſtrûm tulerit, modò editum infantulum, etiã ab vtero calentem, ad flumen deferre: ibíque (ſicuti Germanos aiunt) ceu candens ſit ferrum, in frigidum humorẽ mergendo, ſimul de naturæ vigore periculum facere, ſimul corpus ipſum roborare? Quippe ſi citra noxam id tolerauit: & quòd propriæ naturæ robur oſtendit, & nouum preterea robur ex frigidæ commercio comparauit, nulli non pateat. Cæterùm ſi ab externo frigore naturalis calor ſit victus: quòd protinus interire neceſſe ſit, id quoque neminem latet. Quis igitur mentis compos, nec omnino ferus Scythá-ve, proprium pignus in id agere diſcrimen ſuſtineat, in quo errorem mors ſequitur? potiſſimùm cùm ex eo periculo nõ magnum ſit quod lucrifaciet. Aſino enim fortaſſis, aut id genus experti rationis animanti vtiliſſimum fuerit denſum ita tergus durúmque effici, vt citra dolorem frigus toleret. Homini ratione prædito, cuinã quæſo tam magno ſit vſui? Non enim ſi quis abſolutè citráque exceptionem pronunciet cutem denſiſſimam duriſſimámque vtilem ad ſanitatẽ eſſe: is rectè dicat. Cùm namque animalis corpori duplex

instet in-

instet incommodum: alterum ab externis, alterum ab internis occaſionibus: quorum certè rara mollíſque cutis eſt, ij ab extrinſecus imminentibus malis facilè tentãtur. quorum denſa ac dura, ab internis. Itaque etiam Hippocrates vbi de ijs præcepit quæ in nobis ab alimento ad commodũ incommodúmve cedunt, poſt alia multa, hæc ſcripſit: Raritas corporis ad tranſpiratum ijs quibus plurimum aufertur, ſalubrius: quibus minus, inſalubrius. Præſtat ergo vtrũque declinaſſe exceſſum, nec adeò aut denſam reddidiſſe cutem, vt corporis tranſpiratum prohibeat: aut raram, vt facilè à qualibet extrinſecus incidenti occaſione lædatur. Tale porrò natura eſt propoſiti nobis hoc loco puelli corpus, cùm ſit medium omnis exceſſus. Eſt ergo id ea ratione alẽdum, vt ſtatus ſui gratiam perpetuò ſeruet. Seruabit autem, ſi primis quidem annis ſolo lacte nutrias, ac balneo dulcis aquæ & calẽtis vtare: quò videlicet corpus eius molle quàm diutiſſimè ſeruatum, ad plurimum augmenti perueniat. Ab his annis cùm iam mitti in ludum eſt habilis, non neceſſe erit aſſiduis præterea balneis vti, ſed interim dum luctari condiſcit, mediocriter inibi antè cibum exercitari ſat erit, ac balneo plerunque abſtinere. Modum verò in labore exceſſiſſe, quod nonnulli prædotribæ pueros cogunt, prorſus alienum eſt. ſiquidem intempeſtiua duritie corporis inhibetur auctio, etiam ſi natura ſit ad auctum quàm maximè cõparatũ. Sanè vinũ quã diutiſſimè qui ea natura puer eſt, ne guſtare quidẽ ſuaſerim: quippe quod hauſtũ & humectat nimium & calfacit corpus, tũ caput halitu replet ijs qui humido calidóque tẽperamẽto ſunt: quale eſt eiuſmodi puerorũ. Atqui nec repleri his caput eſt vtile, nec ipſos ſupra quã par eſt humidos calidóſque fieri: quoniã eò iam caloris humoríſque peruenerũt, vt ſi paululum vtrãuis qualitatẽ auxeris, iam modum exceſſerint. Cũ autẽ ſit omnis exceſſus fugiẽdus: maximè hunc fugere expedit, ex quo non corpori modò, verumetiam animo damnum accedit. Quare neque iam adultis vinũ, niſi modicè ſumptum, exiſtimandum eſt vtile eſſe: quod videlicet & ad iram & libidinem præcipites facit, & partem animi rationalẽ hebetẽ turbidámque reddit. Cæterùm his ipſis ad bilis excrementa vel mitiganda, vel expellenda, eſt ſanè nõ inutile: non minimè verò ad eã ſiccitatem quæ in ſolidis partibus aut ex immodicis laborib⁹

aut ex proprio ætatis temperamento prouenit. Humectat nanque ac nutrit quicquid immodicè ſiccatum eſt:tum bilis amaræ acrimoniam mitigat ac frangit:præterea per ſudores vrináſque vacuat. Pueri verò, ceu qui talem ſuccũ minimè colligunt, quíque naturalem humiditatem plurimam obtinent, vt cõmodorũ quæ vini potio largitur, planè non egent, ita incommoda quę affert, tantũ ſentiunt. Nemo itaque rationis compos ea vti potione pueros ſinet, quã præterquam quòd nullũ affert commodum, immenſum etiam ſequitur incõmodum. At frigidæ potione omnino prohibẽdos eos non cenſeo, (quód tamẽ aliqui faciunt) verũ à cibo plerunque, & per calores, cũ ipſis cordi erit, vti non diſplicet, potiſſimùm verò (ſi copia eius ſit) fontanæ recentis, cui nulla qualitas vitioſa aliundè ſit contracta. Ea ſi nõ eſt, reliquarũ. Cauẽdæ verò ſunt quæ ex ſtagnis hauriũtur, & quę turbidæ, & quæ malè olẽtes, & quę ſalſæ:denique in quibus qualitas aliqua guſtu deprehẽditur:quãdo quæ optima eſt, ea penitus nõ guſtui modo horũ, verumetiã olfactui, omnis qualitatis expers videbitur. Eadẽ quoque tum potui iucunda erit, tum planè pura. Quòd ſi præcordia quoque celeriter tranſit, nihil eſt quod magis idoneam requiras: quando ſiqua pura lympidáque eſt, nec potu inſuauis, nihilo ſecius tamen circa præcordia hæret, hæc vitio non caret:atq; abſtinendum ab ea cenſeo, vtique cùm prorſus eſt frigida. cæterùm à calefacta non deterreo. Ac tutiſſimum quidem ſit experientia ipſa de eiuſmodi aqua iudicium fieri. Quòd ſi quis eſt qui ex notis potius vim eius prænoſſe malit, cuius fons è petra ſcaturiens, contrà ſeptentriones fluit, Solémque auerſum habet, hanc ægrè concoctum iri, tardíq; trãſitus eſſe putandum eſt. Eadem nimirũ calefiet, frigefiétque tardè. Contrà cuius ad Orientem Solem fons erumpit, quęque per meatum aliquẽ mundũ, aut purã colatur terrã, eadémque calefit ac refrigeratur ocyſſimè: hanc omni ætati vtiliſſimam eſſe exiſtimandum eſt. Non enim ſicuti vino, eſcis, exercitatione, vigilijs, ſomno, ac venere, alijs aliâs vti pro ratione ætatis expedit:ita de aqua quoque ſtatuendum eſt:ſed quam nunc optimam indicauimus, hac vti puero, iuueni, ſeni, conducet. Idem de aëre iudicandum, quem optimũ in pulmones trahere, omnibus iuxtà ſalubre eſt. Optimum aërẽ cenſeo, qui prorſus ſit purus. Eiuſmodi verò fuerit qui

rit qui

rit qui nec ſtagni vel paludis halitu ſit infectus, nec ex profundo ſpecu peſtilentem auram ſpiret: qualis circa Sardis & Hierapolin, aliubíq; terrarũ viſitur. Nec qui ex cloacis quæ vrbem aut numeroſum exercitum purgent, vitium contraxit. Nec qui ex animalium, olerum, aut leguminum putredine aut fimo coinquinatur. Nec qui ob ſtagnum vel flumẽ vicinum nebuloſus eſt. Nec qui editis vndique montibus in cauo loco cluſus nullum recipit perflatum. Suffocans enim putríſque eſt, ſimilis ei qui in domibus quibuſdam eſt incluſus, in quibus ob putredinem, & perflatus defectum, plurimus aceruatur ſitus. Huiuſmodi ergo aër omni planè ætati eſt noxius: ſicut ediuerſo qui purus omnino eſt, nulli non ętati eſt vtilis. At verò quę ex calore, frigore, ſiccitate, humiditate, diuerſitas aëris contingit: non perinde ſe ad omnes homines habet, ſed corporibus quæ optimo temperamento ſunt, etiam optimè temperatus aër eſt ſaluberrimus. In quibus verò aliqua exuperans qualitas dominatur, ijs vtiliſſimus aër eſt qui ei qualitati maximè eſt aduerſus, frigidus calidę, calidus frigidę, humidiori ſiccus, ſicciori qua par eſt, tanto humidior, quãto ſiccitas ipſa modum exceſſit. Atque hæc quidem hoc loco intellexiſſe ſat eſt. Quemadmodum verò incommoda quæ ex vitioſis aëre aquíſque proueniũt, corrigas: alio volumine dicetur. Nunc enim optimum corporis ſtatum, ſimul cum optima victus ratione, ceu ſcopum ac regulam quandam tractare conſtitui. Quæ enim vitioſa in aliquo corpora ſunt, horum varietates omnes vnà cum idonei ipſis victus ratione in ſequentibus libris proſequemur. Quare rurſus ad optimi ſtatus puerum reuerſi, ſecundùm ſeptennium eius explicemus, & cuius tẽperamenti ſit, & quodnam poſtulet victus genus. Ergo temperamentum eius (vt in libris quos de temperamentis ſcripſimus, euidenter oſtendimus) calidum eſt eodem gradu quo prius, humidum verò non eodem: quandoquidem omne animans ab ipſo ſtatim ortu ſiccius in dies efficitur: minimè tamen per omnes ætates aut calidius aut frigidius euadit. Sed quorum optimè ſe habent corpora: ijs calor ſimilis quodammodo vſque ad ſummum incrementum manet. Quorum verò humida frigidáve ſupra optimę conditionis corpus ſunt: horũ calor augetur. Sed non eſt nunc de his ſermo. Cui verò optimi ſtatus corpus contigit: is ad quartumdecimũ vſq; annũ

iam

iam traditam victus rationem obſeruet:illo tamen in exercitatione ſeruato modò,vt neque immodicè ſe neque violēter exercitet:ne corporis id incremento ſit in mora. Lauetur autem calida potius quàm gelida,vt qui nondum hanc citra noxam tolerauerit. Hoc ętatis animū quoque finxiſſe aptiſſimum eſt:idque potiſſimùm probis conſuetudinibus, & grauibus diſciplinis,quæ animo modeſtiā pariant. Quippe ad ea quæ ſequente ætate circa corpus eius moliri oportebit maximo compendio ſit animi modeſtia,& ad parendum facilitas. A ſecundo verò ſeptennio vſque ad expletum tertium,ſi quidem ad robuſtiſſimum corporis habitū prouehere hominem cupis,aut militem eum ſtrenuum,aut luctatorem,aut aliâs viribus inſignem deſtinans:vtiq; de ijs animi dotibus quę ad ſcientiam ſapientiámq; pertinent:min⁹ laborabis. Quæ enim ad mores ſpectant:hac maximè ętate perſici abſoluíque conuenit. Sin corporis membra roborare hactenus cupís,dum ſanum quendam habitū & incrementum ijs compares:animi verò rationalem partem ornare adoleſcentis ſtudes:non eſt vtrobique eadem victus ratio ex vſu. Quanquam etiam tertiam quartámque vitę formulam licet inuenire: alijs ſordidarum cuilibet artium deditis,ídq; vel ei quę corpus exerceat, vel alienum ab exercitio,id teneat. Alijs ad agriculturam,vel mercaturā,vel tale quippiā ſe conferentibus. Quæ genera tot numero ſunt, vt difficile certè videatur omnes vitæ ſpecies certo numero cōplecti. Ac ars quidem quę ſanitatem tuendam profitetur, omnibus profectò hominibus ſanitatis tuendæ documenta pollicetur:aut ſingulorum propria, aut omniū communia: aut hęc quidē propria,illa verò communia. Veruntamē fieri nequit vt de omnibus ſimul diſſeratur:ſed vt primo loco quemadmodum quis ad longiſſimum prolata vita,etiā bona valetudine perpetuò vtatur.(Sanè hanc vitam ab omni quod neceſſitate ſe ingerit negocio,liberam eſſe oportet,ac ſoli corpori vacare.)Secundo loco,vt de ijs quę cum arte aliqua,aut opere,aut exercitio,aut miniſterio priuato publicóve,in ſumma quę cū premēte aliquo negocio cōiūctę ſūt. Sic vtiq; fieri poteſt vt de omnibus diſſeratur. Neque enim aliter aut dilucidus,aut memoratu facilis,aut certa methodo traditus ſermo noſter videatur:niſi hunc ordinē ſequatur. Sed ad id quòd primo loco propoſitum eſt, reuertendū,

docen-

docendúmque quemadmodũ qui optimum corporis habitũ est nactus, ab omnibus quę ad publicum in vita spectant secedens, ac sibi soli viuens: nec morbo vllo quoad fieri potest vnquã tentetur, nec ante longissimũ vitę tempus morte occupetur. Immortale nãq; fieri quod genitũ est, planè non potest: (tametsi nostri tẽporis philosophꝰ quidã in egregio scilicet opere illo in quo immortalitatis viam docet, id ostẽdere sit aggressus) vt verò in plurimum perduret tempus, id verò fieri posse profectò conuenit, prę sertim eius qui optima sit natura. Sunt enim qui ab ipso ortu adeò improspero corporis sint statu, vt ne si Aesculapium quidẽ ipsum ijs prę feceris vel sexagesimum annum videant. sed non est nũc de his locus. Quare ad illũ potius qui optimo est: habitu, reuersi: repetamus ea quæ inter initia demõstrauimꝰ: nẽpe quòd comesse biberéq; nobis necesse est, propterea quòd è corpore nostro aliquid semper defluit. Cùm verò edẽdũ nobis bibendúmq; sit: necesse rursus est excernendorum curã rationémq; haberi. Horum verò cùm varię sint species, aliæ eorũ quę in ventre perficiũtur, aliæ eorum quæ in iocinore, arterijs & venis: alię eius quòd per singula membra distribuitur alimenti: sanè cuiusq; suam esse vacuationem oportet: sicuti id ipsum ab initio instituisse natura videtur: quæ instrumẽta animalibus contulit alia quę excrementa ipsa expurgent ac separent, alia quæ deducant, alia quę in vnum colligant, alia quę excernant. De quibus omnibus tractatum nobis fusius est in ijs cõmentarijs quos de naturalibus facultatibus, & quos de particularum animalis vsu inscripsimus. Nũc hypotheseos loco præsumenda erunt ad ea quæ paramus. Primùm nanque excrementum & à syncero separatur, & paulatim impellitur per omnia intestina vsque ad satis capax spatium quòd in eo intestino visitur quòd ab argumento rectum vocant. Ad cuius exitum musculi quidam sunt inserti, qui ipsum coërceant, intúsque detineant, ac ne immaturè effluat vetent. Postea verò quàm plurimum congestum iam graue animali fuerit, tum foras agi sinunt: ad celeritatem emissionis etiam abdominis musculis vnà cùm transuerso septo adiuuantibus. Iocinoris excrementorũ aliud est quale quod florẽ in vino appellant, aliud quale quòd fex dicitur. Attrahitur alterũ à vesicula quę iocinori subijcitur, alterũ à liene. In his collecta, excernũtur, alterũ in priorẽ tenuis in-

testini

teſtini partem, [alterum in ventriculum]: vnáque cum ſicciori alimenti excremento permeat. Quod autem in venis & arterijs excrementum aceruatur, eiuſmodi planè eſt quale in lacte concreto ſerum. Hoc renes à ſanguine ſecernentes, ad veſicam tranſmittunt. Ea porrò id colligit, ſeruátque ad eundem fermè modum quem de ſicco excremento ſupra retulimus. Quippe adnaſcitur hic quoque ad exitum ipſum muſculus quidam tranſuerſus, qui oſculum veſicę ita ad vnguem comprimit, vt inde nihil effluat. Poſtquàm verò hui⁹ quoque collecta iam copia animal vrget, illico ſe remittens laxánsque ſtatione cedit. Veſica verò omne excrementum excernit: rurſus hic quoque ad celeritatem exitus auxiliantibus muſculis ijs qui in abdomine ſunt ſiti. Reliquum excrementorum genus in ſingulis animalis naſcitur particulis ex ipſo vnde aluntur ſucco; aliud quidem ceu ſemicoctæ quæpiam reliquiæ, quę adſimilari nutriendæ parti nequiuerunt, aliud quod tranſmittendi alimenti fuit vehiculum. Nunc functum officio humidum tenuéque ſupereſt, quale nimirum ſeroſum illud iam dictum quod ex vaſis id eſt venis & arterijs in veſicā defluit. huic incremento nullus certus à natura præſcriptus meatus eſt. expellitur tamē partim actum per ipſa molliora corpora quæ fluentis eius violentiæ cedunt, potiſſimum cùm à ſpiritu maiore impetu irruente impellitur: partim etiam per exiguos omnes corporeæ molis meatus: (poros Græci vocant) quorum non modò reliquum corpus vniuerſum, ſed etiam tota cutis plena eſt. Dictum autem nobis de generatione horum eſt in libris quos de temperamentis edidimus. Ergo tenuiſſimum hujus generis excrementum facile ſanè eijcitur, partim in ſpeciem halitus ab inſito calore ſolutum, partim violento motu confertim erumpens. Appellant verò quod ita excernitur, ſudorem. Alterum verò cui nullum publicè nomen eſt, quod videlicet nec vulgo eſt cognitum, vt quòd conſpectum præ tenuitate effugiat: ab ijs qui id ratione contemplati ſunt, ἄδηλος αἰσθήσει διαπνοή Græcè, id eſt tranſpiratio, vel perſpiratio vel perflatus ſenſum latens vocatur. In hoc inſenſibili perflatu etiā craſſioris excrementi nōnihil excernitur, Huic autem & vehementiore calore, & fluoris impetu maiore opus eſt: cùm alioqui periculum ſit ne ante itineris finem ſiſtatur, ſaltem ad cutim. Ab hoc excremento tum pi-

lis ori-

lis originem eſſe oſtenſum nobis eſt:tum verò ijs quæ circa omnium cutim ſemper aceruantur ſordibus. Ac dicta ferme nobis vniuerſa ſunt tum generationis tum etiam expulſionis excrementorum capita:quæ in alijs noſtris operibus quorum proximè meminimus, euidenti demonſtratione aſſerta, hypotheſes opportunæ ſunt ijs quæ nunc molimur. Nam quoniam eijci hæc oportet,vtpote quæ vitioſa qualitate ſint,tametſi Aſclepiades reclamet:conuenit (arbitror) primùm nouiſſe quibus maximè cauſis remorentur:dein rationem iniri qua nec in ipſas incidatur:ac ſiquando inciditur quàmprimum error corrigatur. Atque ne incidatur quidem, hinc licet aſſequamur, vtique ſi excreta abundè ſint néc ne,compertum habuerimus.vt verò erratũ iam corrigatur, certa methodo eſt opus.Dicamus itaque primùm à quibus maximè remorentur memoratorum excrementorum ſingula:mox quo pacto quod retentum eſt expediatur. Ergo ijs quæ in ventre continentur excrementis mora contingit aut ipſius cibi potioníſque culpa,aut ipſius ventriculi vnà cum inteſtinis.Et cibi quidem potioníſque vitio aut propter qualitatem eorum, aut quantitatem:ad hæc ordinem, vtendíque modum. Et propter qualitatem quidem,ſi acerba,auſtera,aut ſiccæ naturæ fuerunt. Propter quantitatem,ſi iuſto plura aut pauciora ſunt aſſumpta. Ordinis culpa,ſi quæ ſicca adſtringentiáve ſunt, primò: quæ humida, pinguia & dulcia,ſecundo loco ſunt ſumpta. Modi vſus ratione,ſi cum bis fuit edendum,totum ſemel ſumpſerit. Quę verò ventris inteſtinorúmve vitiũ ſequitur excrementi mora,vel ob naturalẽ eorum affectum accidit,vel certè acquiſititium. Ac quæ quidem naturæ eorum vitio cauſæ proueniunt,ex prauis corporis habitib⁹ aliqui ſunt:ſicuti vbi de his agemus, dicetur. De acquiſititijs hoc loco agemus. Recentium ventris affectionum octo ſunt differẽtiæ:Singulę ipſo genere intemperies:& quatuor quidem ſimplices,calor,frigiditas, ſiccitas, humiditas.quatuor compoſitæ,calor vnà cum ſiccitate,idem cum humiditate:frigus adiunctum ſiccitati,idem cum humiditate. Sanè eo creuiſſe magnitudinis harum quanlibet oportet,vt iam inualidam reddiderit impultricem vim aut ventris tantùm,aut gracilis inteſtini,aut plenioris,aut etiam omnium ſimul, aut ex his quorundam. Creantur porrò eiuſmodi intemperies modo ab ijs quę intro in

tro in

tro in corpus sumuntur: modò ab ijs quæ foris incidunt. Et ab ijs quæ in corpus sumuntur, cùm in cibo vel potione vis quępiam medicinalis est immista ex earum genere quæ vel calfaciunt, vel refrigerant vel siccant, vel humectant, vel vnà calfaciunt & siccant, aliáve quapiam connexione harum qualitatũ afficiunt. Ab ijs quæ foris incidunt, vel ambientis nos aëris vitio, (cũ is immodicè calfacit, aut refrigerat, aut siccat, aut humectat, aut copula quauis harum qualitatum afficit) vel aquę qua lauerimꝰ, vel vnctionis qua vncti simꝰ, vel denique alterius cuiusquam quòd cùm foris ventriculo adhæserit, aut calfaciendi immodicè hũc, aut refrigerandi, aut siccandi, aut humectandi vim habuit. His igitur de causis supprimitur excrementum ventris. At flauæ bilis excrementum moratur aut propter attrahentis expellentísve facultatis infirmitatem, aut propter vasorum quibus deducitur atque excernitur angustiam. Porrò infirmitas tum vesiculæ totius quæ iocinori subijcitur, tum eorum meatuũ qui ab ea in iecur subeunt, tum eorum quibus in intestinum bilis euomitur: ex recenti intemperantia prouenire potest: tali vtique quali intestinorum ventrísque impultricem vim lædi diximus. Angustia verò vasorum, aut phlegmones vitio fit, aut propter scirrhos (hi sunt durities quædam nõ sensiles) aut obstructionem, aut circumiacentium partium innixum, aut osculorum conniuẽtiam. Iam ipsa proximarum partium compressio, aut propter immodicam copiam eorũ quæ in se continent, aut propter phlegmonen, aut scirrhum accidit. Aequè & oscillorum conniuentia, aut propter horũ quippiam, aut etiam siccitatem. Porrò siccitatem accidere faciunt, & quæ valenter adstringunt, & quæ pariter calfaciunt & siccant. Illa nanque humorem exprimendo, & quę patebant cõtrahendo constringendóque ac densando, hęc eliciendo per halitum humore, siccitatem inducunt. Phlegmone nanque & scirrhus quoniam morbi planè sunt, ad pręsentem disputationem non pertinent. & alioqui de ipsis commodius agetur in sequentibus. Pari ratione atræ bilis excrementum aliquando sistetur, si lienis ad amaræ bilis vesicam: vena verò quæ ad illum à porta iocinoris pertinet, ad vascula illa quæ amarum excrementum attrahunt: quæ verò ex liene in ventriculum fertur ad meatum illum qui amaram egerit, proportione sit affecta. At excrementũ quod

per sin-

per ſingulas animalis particulas congeritur: & copia ſui, & craſſitudine, & præterea lentore remoratur: ad hęc, ob imbecillitatem caloris qui id diſſecet ſoluátq;, præterea tranſitus anguſtiam. Ac copia quidem, craſſitudo, & lentor, vel ex cibi potionísque natura prouenit, vel ex recenti quapiam alteratricis facultatis in eo qui nutritur infirmitate. Imbecillitas verò caloris qui id excrementum reſoluat ac tenuet, ab exercitandi defectu prouenit. Anguſtia tranſitus aut ob ſcirrhum, aut phlegmonen, aut obſtructionem, aut compreſſum alicuius, aut conniuentiam euenit. Quorum cuiuſque originis rationem pauloante retulimus. Sunt tamen partes quæ præter latentes hos meatus, alios quoſdam apertos & conſpicuos obtinent, ſicuti cerebrum & oculus. Id autem inſtitutum à natura eſt, aut propter eminentiam particulę, aut propter actionem exquiſitius obeundam, aut propter continentium corporum ſpiſſitudinem. Eſt nanque cerebrum rationalis animę ceu domiciliũ. quòd cum oſſe ſolido vndiq; ſit ſeptum, plurimis maximíſque canalibus expurgatur: primùm per nares & palatum: ſecundo per vtranque aurem: tertio per caluæ commiſſuras. Nec abſimile eſt etiam aliquid ab eo confluere ad oculos. Oculus verò ipſe non tanquam primatum aliquem inter partes obtinens, ſed velut qui purus eſſe omnino poſtulet, quò videlicet probè munus ſuum obeat, per euidentes meatus eijcit quicquid in eo excrementi gignitur: nempe per nares genáſq;. Ergo excrementorum tum cauſas, tum inſtrumenta iam diximus. Quæ quemadmodum quis retenta expediat atque euocet, deinceps docendum: initio rurſus à ventre ſumpto. Ergo illud commune omnium excrementorum documentum ſit: vt retentionis cauſæ contrariam cauſam ſemper admoueas. Speciale verò per ſingulas hoc, ſi comeſtorum paucitate & ſiccitate reſtricta aluus ſit, vt tum plura, tum humidiora exhibeas. Si ſiccitate, plura quidem non offeras, ſed humidiora. Si auſteritate & acerbitate, dulcibus & pinguibus cibes. Quòd ſi in ordine ſumptorum erratum ſit, vt eum errorem corrigas. Si cùm bis edendum erat ſemel comedit: vt non bis modò, ſed etiam ſæpius paſcas. Eodem planè modo & recèns contractas intemperies, contrarijs remedijs ſarcias: nempè quòd ſiccatum eſt humectans quòd refrigeratum eſt calfaciens: ac reliquos affectus ſimili ratione corrigens.

gens.

gens. Quibus verò hæc fiant: in ijs quæ de medicamentis ſcripſimus, proditę materiæ ſunt. At flaua bile retēta: ſi quidem obſtructionis culpa id accidat: eo qui extenuet victu vtendum: cuius materia ſingulari volumine à nobis eſt tradita. Sin ex compreſſu id eueniat corporum quæ & eius bilis meatibus vicina ſunt, & immodicè ſunt referta: ſi quidē ex craſſitudine ſucci id incidit, extenuante victu eſt, vtendū. Sin ex multitudine, præſidijs quæ vacuent. Quòd ſi ob phlegmonen ſcirrhúmve id contigit: iam res ſanitatis tuendæ profeſſionem exceſſit. Sin propter recēs contractam intemperiem quæcunque victa qualitas eſt, hanc reſtituere tentandum. Ad eandem formulam & conniuentiam oſcillorū aperire conueniet Si ab auſteris facta eſt, pinguibus & dulcibus adſſumi iuſſis. Sin ijs quæ calfaciunt & ſiccant ſucceſſit, adhibitis quæ refrigerent & humectent. Dicetur & talium materia in ſequentibus libris. Idem expurgandi modus etiam tertio excrementorum genere retento, quod per ſingulas animalis partes colligi diximus, conueniat. Nam ſi contracta ſint, & tanquam conniueant meatuum, ora: per aduerſa ijs quæ ſic affecerunt, ſuccurrendum eſt: nempe quæ ex frigidis cauſis ortę coarctationes conſtipationéſque carneæ molis ſunt, veluti quæ ex ambientis rigore corporibus noſtris inciderunt, eas calfaciendo. Rurſus eas quæ calori ſiccitatíque ſuperuenerunt, veluti quæ feruoribus euenerūt, refrigerando & humectando. Pari modo & quæ adſtringentium vitio prouenere, (cuius generis ſunt aluminoſæ aquę) has pingui ac molli frictione vnà cum dulcis aquæ balneo reparando. Quod ſi vel craſſitudinis, vel abundantiæ, vel lentoris excremētorum vitio obſtructi meatus ſunt: tenuatoria victus ratio his apta erit: præterea medicamenta quæ calfaciunt ac diſſecant, quædam intro deuorata, quędam foris admota: antéque hæc omnia exercitatio. Nam ea quoq; tum ſoluere excrementa poteſt, tum per ſudoris meatus eijcere: tantóque tam cibis quàm medicamentis tenuantibus præſtat, quanto ſatius eſt nullo corporis noſtri habitus incommodo exigi quæ redundant, quàm pariter & carne liquanda & ſolidis extenuandis. Hęc nanque incommoda calidis attenuantibúſque medicamentis ſuccedunt. Exercitationibus verò adeò nihil tale ſuccedit, vt etiā firmitas quædam membris accedat cùm & naturalis ipſe calor accenditur, &

tur, &

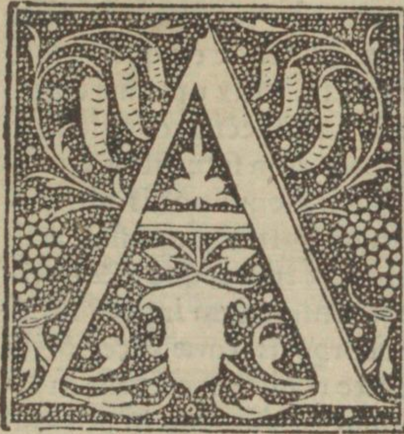
tur, & ex partium inter se attritu, duritia quædam indolentiáque comparatur. Quemadmodum verò se aliquis debito tempore mensuráque exercitet, ac singularum actionum ordine decenti qualitatéque vtatur: nunc equidem exequi nõ statui: sicut nec de alimenti ipsius tempore, modò, ordine, qualitate: sed nec de tenuãtibus cibis ac potionibus, nec de ijs medicamentis quæ qualitatem immutant. Nullius enim horum hactenus particularem vsum diximus: contẽti summatim & per capita tantùm attigisse. Verùm in sequentib⁹ libris de omnibus fusius agetur. Nunc in compendium redigere totum opus placuit, quatenus nulla materia lateret cuius esse peritum deceat qui omnem sanitatis tuendæ artem profitetur. hunc ὑγιεινόν Græcè voces, sicuti gymnasten qui tantùm quæ ad exercitationes pertinent callet. quin Erasistratus quoque ita eum appellauit. In sequentibus verò voluminibus dictarum iam materiam cuiusque tum temp⁹ quo exhibebitur, tum qualitatem, tum vsus rationem trademus: ita vt non iam materia tantùm sit, sed sanitatis conseruandæ certa causa. Etenim in tribus hisce primis generibus consistit sanitatis tuendæ studiũ: æquè ac medendi methodus: nempe corporibus, causis, signis. Corporibus quidem, ijs quæ & sana iam sunt, & eo statu seruari debent. Signis verò, corporum accidentibus, ex quibus corpora ipsa dignoscuntur. Causæ sunt ex quibus custodia sanitatis perficitur. Harum materiam quatuor generibus iuniorum probatissimi sunt complexi: admouendis, educendis, faciendis, extrinsecus incidentibus. Et admouendorum quidem nomine, cibus, potio, & si quid medicamentorum intrò sumitur, etiam aër attractus, intelligitur. Faciendorum verò, frictio, ambulatio, vectio, equitatio, denique omnis motus. Quòd si non quiuis motus exercitatio est, sed solùm qui valentior est: adijciatur motui exercitatio, vt sint facienda, tũ motus, tum exercitatio. Referuntur ad hoc causæ genus, somnus, vigilia, & venus. Ex foris incidentibus primus est circundatus nobis aër, deinde quęcunque lauantium vngentiúmve cuti propinquant: etiam si quòd medicamentum sanitatis tuendæ fines non excessit, veluti sal, myrta, nitrum, aphronitrum, & aquarum aliquę sponte natarum, & calentium. Educendorum verò materia prædicta paulò suprà est. An verò quatuor illis generibus rectè ex aduerso diuisio

cauſarum generis ſit facta, non facilè dixerim: cùm melius fortaſſe ſit admouendis, educendis, faciendis, & incidentibus, alterari immutaríque corpus dicere: mutationem verò aut in qualitate fieri, aut quantitate. In qualitate, dum aut incaleſcit, aut refrigeratur, aut ſicceſcit, aut humectum redditur. In quantitate, dum alitur, aut inanitur. Iam inanitionem ipſam, duplicem quoque eſſe. Alteram excrementorũ, de quibus mox diximus. alteram naturalis ſubſtantiæ noſtræ aſſiduè defluentis, quæ nutritioni ex aduerſo opponitur. Notaſſe hoc loco operæprecium fuerit homonymiam quam Hippocrates in opuſculo de nutritione diſtinxit his verbis: Alimentum aliud eſt quod nutrit, aliud quod quaſi eſt nutriens, aliud quod nutriturum eſt. Quippe ei quod prima ſignificatione alimentum ſiue nutritio eſt, ſubſtantiæ ipſius fluorem rectè opponas. Ei verò quod in ſecunda ſignificatione accipitur, tum hæmorrhagiam, id eſt ſanguinis profluuium, tum vno verbo omnem ſanguinis inanitionem. Ei verò quod tertio ſignificato dicitur, vomitum & lienteriam, id eſt inteſtinorum leuitatem. Verùm de talibus diuiſionibus ſtatuere pro arbitrio cuiuis liceat.

Quiſquis autem propoſitam artem rite adminiſtrabit: hunc omnis materiæ quæ ad ſalubrem victus rationem pertinet, vires habere compertas eſt neceſſe: quando hinc demum dexter eius oritur vſus. Cõtingit autem dexter eius vſus vbi opportunum cuiúſque tempus ac modum quis inuenerit. Quare huc potius cenſeo properandum, quàm prauis opinionibus refellendis immorandum. Sed quoniam ſatis verborum primùm hoc volumen continet, claudetur hoc loco. Quod reliquum operis eſt, in cæteris exequemur.

GALENI DE SANITATE TVENDA LIBER SECVNDVS,

Thoma Linacro Anglo interprete.

1. 

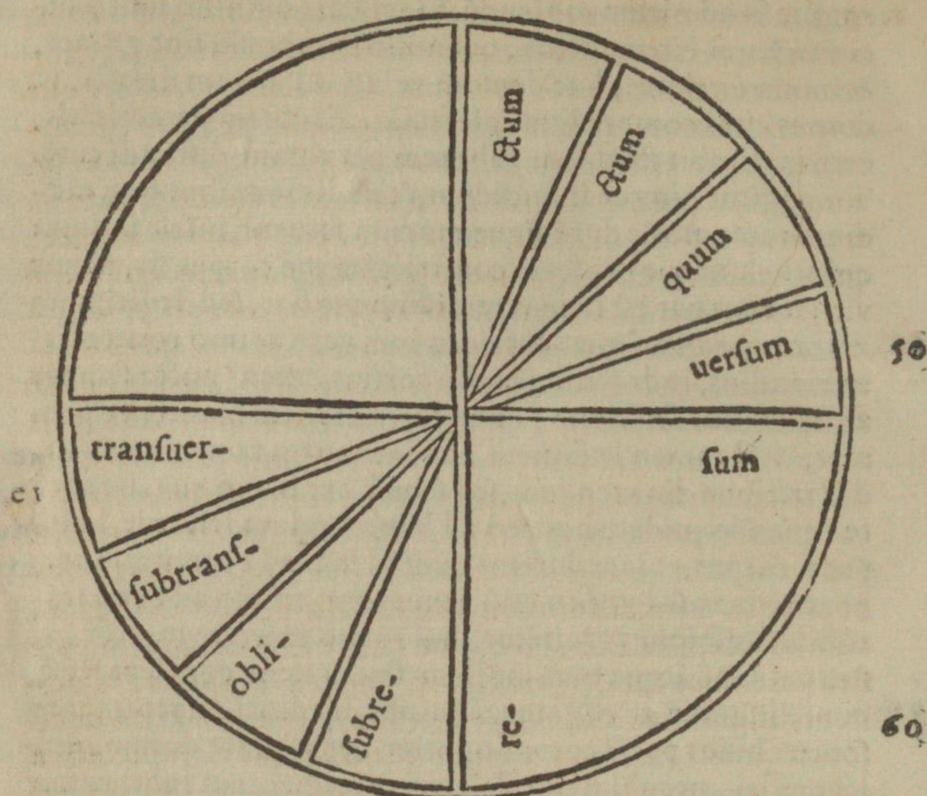
Rtis quæ de ſanitate tuenda inſtituitur, ſummas, ſcopóſque proximum volumen edocuit. Nunc ſingula membratim diſtinguere tentandũ: initio rurſus ab ijs ſumpto in quib⁹ proximus liber eſt finitus. Proponatur itaq; nobis in hoc libro ſaluberrimæ naturæ puer, qui iam tertium ætatis ſuæ ſeptennium ingreditur. Cuius corpus effingere componeréque, quoad fieri poteſt, quàm optimè, propoſitũ ſit. Ac primùm hoc ipſum definiendum, quid ſibi velit quòd adiecimus optimè. vult autem nimirum illud: veluti corporum ipſorum numeroſa ſanè diuerſitas tradita eſt, ita vitæ rationum quibus viuimus, ſpecies ſunt diuerſæ. Ergo fieri nequit vt in qualibet propoſita vita optimam corporis noſtri curam adminiſtres. Sed quæ cuique optima ſit, hanc vtique licet. Quę abſoluto ſermone optima ſit, in omni exequi vita non eſt. Nã maxima hominum pars implicitam negocijs vitam agit: quos etiam lædi ab ijs quæ tractant eſt neceſſe: nec tamen mutare cõditionem licet. Alij enim per inopiã in eiuſmodi vitæ ſortem incidunt, alij ſeruitute, quam aut à parentibus hæreditariam acceperunt, aut aliâs per vim aliquam capti raptiúe. quas ſolas eſſe ſeruitutes vulgus exiſtimat. Mihi verò, & qui ambitionis, aut cuiuſuis cupiditatis gratia, negocijs impeditam vitam delegerunt, quo minus corpori curando vacare queãt, ij quoque ſeruire vltro dominis & quidem peſſimis videntur. Quare his optimam prorſus corporis curam ſcripſiſſe, ſuperuacuum ſit. Verùm ſi quis planè tum animo, tum verò optione ſit liber, huic pręcepiſſe fas eſt quẽadmodum & ſanitate plurimum fruatur, & morbis minimè tentetur, & commodiſſimè citráque moleſtiam ſeneſcat. Quinetiã ſanitatis tuendę methodus, ſicut alia planè quælibet ratio viáque, eiuſmodi docẽdi initium poſtulat. Siquidẽ

quod ſimplex inculpatúmque eſt in omni genere, id cæteris omnibus quæ nec ſimplicia ſunt, nec culpa vacant, ceu regula quædam præponi poſtulat. Sanè ſimplex inculpatúmque in corporibus quidem eſt quod optimo eſt habitu: in vitę generibus, quod omnino liberum eſt. Primùm igitur hoc libro duo hæc coniuncta tractemus. Deinde cuique vitioſo corporis ſtatui vita libera ſit adiuncta. Mox optimæ corporis conſtitutioni, ſingulæ ſeruilis vitæ ſpecies copulentur. Poſtremò vitioſos corporum habitus cum ſeruilibus viuendi generibus maritabimus. ſiquidem plenus nobis abſolutúſque ſermo futurus eſt. Quodnam igitur propoſitæ artis initium cœperimus ad eius tutelam corporis quod & optimę ſit notæ, & tertium ætatis ſeptennium iam ingreſſum, & cæteris poſthabitis omnibus vni corporis curæ vacet? Mihi ſanè videtur id quod ab Hippocrate traditum eſt tum in Aphoriſmis, cum ait: Labor cibum præcedat. tum in popularium morborum ſexto volumine, vbi ita ad verbum præcipit: Labor, cibus, potio, ſomnus, venus, omnia mediocria. nam & modum ipſum ſingulorum definiuit addito ad finem dictionis epitheto, mediocria. & tempus æquè ſignauit, ipſo ſermonis ordine. Quippè ſanitatis tutelam à labore eſt auſpicandũ, quem excipere debent cibus, potio, deinde ſomnus, mox venus: in ijs videlicet quibus venere eſt vtendum. Nam reliqua certè omnia cuiuſque ætatis ſunt cõmunia. Venus ętate tantùm florentium eſt, vtique quo tempore etiam eius vſus eſt. Quæ enim hanc vel pręcedunt ętates, vel ſequuntur: aut planè ſemen non effundunt, aut certè infœcundum aut malè fœcundum effundunt. Verùm diſceptatio de venere, in ſuum locum differatur. A laboribus verò ordiendum: illo ante omnia diſcuſſo, an idem ſint labor, motus, & exercitatio: an labor & motus idem, aliud verò ab his exercitatio: an motus res diuerſa, labor & exercitatio neutiquam differant. Ac mihi quidem nõ quiuis motus exercitatio videtur, ſed tantùm ſi quis vehementior eſt. Quoniam autem eorum quæ ad aliquid dicuntur, eſt quod vehementius dicitur: fieri poteſt vt idem motus alteri ſit exercitatio, alteri non ſit. Terminus igitur vehementię, eſto anhelitus alteratio: quando in quibus nulla fit anhelitus mutatio, hos nondum exercitationes vocamus. Quòd ſi quis maius celeriúſve aut crebrius iam ex motu aliquo reſpirare cogitur,

gitur: huic certè tantus motus exercitatio fuerit. Ea igitur communiter exercitatio vocatur, propriè verò à loco Græcè denominatur, quem gymnasion ipsi appellant. Is locus est in publica aliqua vrbis regione extructus, quo vngendi, fricandi, luctaturi, discum iacturi, aut tale quippiam facturi, confluunt. Laboris appellatio idem mihi significare videtur cum priore significatione nominis gymnasij siue exercitationis, nempe communi illo quod prædiximus: quippe cum & qui fodiunt, & qui metunt, & qui equitant, non laborent modò, sed etiam exercitentur, communi saltem exercitationis appellatione. Et de nominibus quidem ita nobis determinatum sit. Atque ad hæc significata, omnis mihi deinceps sermo inaudiatur. Nec tamen si quis est qui aliter vti velit, prohibeo: quando non huc de recto nominum vsu disputaturus accessi, sed quemadmodum sanitas custodiri maximè possit. Ad id verò cùm percommodum erat de exercitatione, labore, omni denique motu distinguere: nominũ significatus definire sum coactus. Atque exercitationis commoda, etsi in priore volumine tradita sunt, non inutile tamen sit hic quoque paucis ea denuo repetere: quando ea non solùm scopus, sed etiam veluti iudices sunt omnium quæ sigillatim in exercitationis arte geruntur. Fuere autem (arbitror) genere duplicia: hæc quidem ad excrementorum [inanitionem, illa] ad euexiam, id est commodam corporis habitudinem efficacia. Nam quoniam vehementior motus exercitatio est, necesse quidem est tria hæc ab ea perfici in corpore exercitando, mẽbrorum duritiem ex mutuo ipsorum attritu, genuini caloris augmentum, & spiritus citatiorem motum. sequi verò hæc, reliqua omnia priuatim commoda quæ corpus exercitijs accepta refert: vtique ex membrorum duritia, tum vt minus ex labore afficiantur, tũ ad labores robur. Ex calore, tum deducendorum in corpus validum attractum, tum immutationem magis expeditam, tum nutritionem magis fœlicem, tum vt singulæ corporis partes sint (vt ita dicam) perfusæ. Cuius affectus beneficio & solida mollescere, & humida tenuari, & exiguos corporeæ molis meatus laxiores fieri accidit. At ex spiritus valentiore impetu & purgari hos omnes meat⁹ necesse est, & excrementa expelli. Atqui si exercitatio hæc prestat: haud difficilè sanè sit tempus vtendæ eius statuisse. Nam quoniam

digeſtionem in corpus adiuuat: non debet cùm administratur, crudi incoctíque cibi aut ſucci multitudo vel in ventre vel in vaſis contineri, vnde periculum ſit ne priuſquam per maturam concoctionem vtilis ſit, in omnes animalis partes rapiatur. Quoniam verò & exiguos meatus expurgat, & excrementa expellit: vtilius eſt ante comedendum eam adhiberi. Siquidem quæ impura corpora ſunt, atque ab excrementis parum purgata: hæc quo magis nutries: magis lædes. Ex his itaque patere arbitror, tum eſſe ad exercitationem commodiſſimum tempus, cùm heſternus cibus duplici concoctione iam prorſus ſit confectus, & ea quæ in ventre, & ea quæ in vaſis ſanguinis agitur: ac iam denuo cibandi tempus inſtet. Quòd ſi aut prius, aut poſterius exercitatione vtere: aut crudis hominem impleueris, aut pallidæ bilis prouentum auxeris. Sanè huiuſce temporis nota, color eſt vrinæ. Quæ enim aquæ ſpeciem præfert: crudum adhuc in venis eſſe indicat ſuccũ eum qui à ventre ſummittitur. Quæ verò rufa bilioſáque eſt: iamdudum concoctum eſſe huiuſmodi ſuccum. Quæ modicè pallet: peractæ modò ſecundæ concoctionis eſt ſignum. Cùm nanque bili infecta vrina nondum eſt: aquæ ſpeciem alborémque præfert. Cùm verò plus iuſto eius bilis acceperit: rufa cernitur. Ergo cùm mediocriter eſt rufa, mediocritérve pallens: tum eſt exercitatio adeunda, ſed expulſis prius excrementis quę vel in veſica vel inferiore aluo continẽtur. Verendum enim ne quid ex his in habitum corporis rapiatur, correptum videlicet caloris vi, qui per exercitationem accenditur. Ergo ſi quis poſita iam veſte protinus ad valentiores motus accedat priuſquam totum corpus molliatur, & excrementa extenuentur, & exigui carnis meatus laxentur: timor eſt ſolidarũ quampiam ruptum aut conuulſum iri. Timendum pręterea eſt ne excrementa ſpiritus impetu impulſa, prædictos meatus obſturent. Sin ſenſim prius calefaciendo, & ſolidas ipſas præmollieris, & humores tenuaueris, & exiguos meatus laxaueris: nullum periculum nec rumpendi alicuius, nec obſtruendi, exercitato impendebit. Vt ergo hęc fiant, oportet linteolo totum corpus mediocriter fricando prius calfacere, mox oleo fricare. Neque enim protinus accedendum ad pingue cęſeo, ante videlicet quàm cutis incaluerit, & meatus laxentur, & vt ſemel dicam, quàm præparatum aptúmq;

corpus sit ad oleum capiendũ. Ei rei satis omnino sunt pauci manuum circumactus, qui nullo compressu sint graues, & modicè celeres, huc demum veluti ad metam directi, vt corpus citrà compressum calefaciãt. Siquidem peractis his, cernere licebit floridum ruborem per totam diffundi cutẽ. Tum igitur pingue inducẽdum, & nudis manibus quæ medium inter molle durúmque modum seruant, infricandum: quatenus neque coactum constrictúmque corpus sit, neque vltra quàm par est laxum remissúmque fiat, sed legitimum naturæ modum seruet. Infricandum vero primo contrectatu blandius, inde sensim paulò fortius, eaten⁹ aucta semper ad valentius frictione, quoad iam carnem manifestè premat, citrà tamen læsionem. haudquaquam tamen tam valida frictione diu vtendum, sed semel aut bis in quaque parte: quandoquidem non eò ad hunc modum fricatur huius pueri corpus, vt iam duretur, cùm id iam ad exercitationem producimus: sed potius quò tum promptitudo ad exercitationis functiones excitetur, tum robur intrò reuocetur, ac raritas laxitásque quæ mollem frictionem consecuta est, constringatur ac cogatur. Quippè medio temperamento seruari huius pueri corpus oportet, nec vsquam durum molléve effici, necubi naturale eius incrementum inhibeatur. At procedente tempore, vbi iam adoleuit, tum verò duriore frictione vtemur, præterea frigida ab exercitando lauatione. 3. Verùm de his post agendum. In præparatoria verò ante exercendum frictione, quæ huc spectat, vt corpus molliat, mollis durǫque mediam qualitatem dominari oportet, ac pro eiusdem qualitatis ratione quicquid reliquum est exigi. Variæ autem quàm maximè ex manuum iniectu circumactúque frictiones esse debebunt: nec supernè modò deorsum, aut infernè sursum adhibitæ, sed etiam tum in subrectum, tum in obliquum, tum in transuersum, tum in subtransuersum. Voco transuersum, quod recto est contrarium, id Græcè ἐγκάρσιον appello, Subtransuersum verò, quòd paululum ab hoc in vtranque partem declinat, quòd σιμὸν dico. Rursus subrectum, quòd à recto paululum vtroque versus recedit. Obliquum, quòd recti transuersique planè est medium. illud πλάγιον, hoc λοξὸν Græcè nomino.



Quinetiam τρῖψιν ant ἀνάτριψιν Græcè dicere, nullum discrimen faciet, modò ne lateat ἀνατρίψεως nomen veteribus vsitatius τρίψεως recentioribus magis vsurpari. Nos Latinè frictione, frictu, perfrictione, promiscuè legentium venia vtemur. Varium autem fieri manuũ tum iniectum, tum circumactum velim, quò videlicet vniuersę quoad fieri potest, musculorum fibræ omni ex parte fricentur. Siquidem eius sententiæ esse, quasi transuersa frictio (quam etiam rotundam aliqui vocant) duret, denset, contrahat, & constringat: recta contrà rarefaciat, laxet, molliat & resoluat corpora: eiusdem planè inscitiæ est cuius cætera quę plerisque gymnastarum de frictione traduntur. Nam qui plus de frictionum virtute afferat quam quę Hippocrates in eo libro prodidit quem κατ' ἰητρεῖον inscripsit, nemo planè est. Ait enim dura frictione ligari corpus, molli solui, multa extenuari, mediocri crassescere. Habent verò se eius verba ad hunc modum: Frictio vim habet soluendi, ligandi, carnem augendi, minuendi. Nempe dura ligandi, mollis soluendi, »

multa

multa minuendi, mediocris carnem augendi. Quatuor enim hæ genere differentiæ, ex quadruplici omnis frictionis tum virtute tum vſu oriuntur. Quòd ſi medias quoque harum, quæ vnà cum his intellegendas ſe exhibent adnumeres, ſex in vniuerſum differentiæ exiſtent. Vndénam igitur plurimis neotericorum gymnaſtarum ſuccurrit tam numeroſas frictionum differentias prodere, quas vel numero comprehendere facilè non eſt? Non aliunde certè quã quòd Logicæ contemplationis planè expertes, cum proprijs frictionum differentijs externa alienáque imprudentes nonnunquam confundunt. Interim etiam illa quibus ſingulæ frictiones peraguntur, adijciunt. Interim tum iuſtas ipſas inter ſe frictionum differentias connectunt: tum verò cum his etiam quas ipſi perperam excogitarunt. Cùm enim dicant frictiones inter ſe diſtare, quòd aliæ ſub dio fiant, aliæ ſub tecto, aliæ in admiſta vmbra, rurſus aliæ in perflato loco, aliæ in tranquillo, item aliæ in calido, aliæ in frigido, aliæ in ſole, aliæ in balneo, aliæ ante balneum, aliæ in paleſtra: talémque catalogum faciunt: ſanè nõ proprias frictionum differentias afferunt, ſed ea ſine quibus qui fricatur eſſe non poteſt inculcant: quippe quem neceſſe omnino eſt in aliquo terrarum loco eſſe, prætérque locum, vel æſtate, vel hyeme, vel alio anni tempore. Cùm verò ita diſſidere dicãt inter ſe frictiones, quòd aliæ cum copioſo oleo, aliç exiguo fiant, aut prorſus ſine oleo, ídque vel manibus tantùm, vel etiam cum puluere, vel per linteum, atque hoc vel aſperum, vel lene: cauſarum planè quibus frictio dura mollíſve efficitur, enumerationem faciunt. Ex quo nimirum cauſarũ eſt genere & quòd ipſæ fricantiũ manus duræ aut molles ſint, item validè premant, blandéve ſint admotæ. Tertia species quam adferunt ij qui multas frictionum differentias autumant: inde naſcitur quòd omnia iam dicta inter ſe per coniugationes quaſdam copulant. Qui itaque ex his aut externas rerum circunſtantias, aut verarum differentiarum cauſas inter ſe copulant, facilè deprehenduntur parum rectè ſentire. qui verò ex proprijs & ſynceris differentijs coniugationes nectunt, horum non adeò facilè deprehenditur error: imò nonnulli ſapientiæ quoque laudem retulerũt, Hippocrate ipſo plus aliquid inueniſſe crediti: quorum eſt Theon gymnaſtes, qui rectius quàm Hippocrates ſenſiſſe de fri-

ctione

ctione est visus. Nam cum is in modo cōprehensis verbis in ea differentia quæ ex qualitate spectatur, mollem & durā: in ea verò quæ ex quantitate, multam & mediocrem collocet: Theon qualitatis quantitatísve minimè faciendam mētionem seorsum censet, scribens cùm alibi tum verò in tertio gymnasticorum hunc in modum: De frictione præcipientes placet quantitates semper cum qualitatibus coaptādas esse. Per se nanque imperfectiores sunt quàm vt aliquis successus ex ipsis proueniat. quippe mollis frictio pro quantitatis modo triplex opus efficit. pauca enim leuiter carnē remittit, ac facilè contrectabilem, siue tactu mollem reddit. multa euaporat & liquat. mediocris laxa & fluida carne implet, Simili modò dura pro quantitatis ratione totidem numero effectus reddit. Multa nanque adhibita contrahit constringítque corpora, & phlegmonæ persimile quippiam relinquit. mediocris implet imminuta & euidenter circunscripta expressáque carne. exigua verò in summa cute rubo rem ad tempus excitat. Non censet autem de dura per se & seorsum quicquam gymnastæ præcipiendum, sed ei quantitatem adiungi debere, si quis paulò commodior ex artis opere successus sit futurus. Pari modo nec de molli per se & seorsum quicquam nunc tradēdum existimat. Neque enim adhiberi vsquam posse mollem frictionem tantùm, & quæ nec multa, nec exigua, nec mediocris sit. Deinde memorat quæcunque per coniugationem in corporibus nostris naturaliter efficiunt, vtique paucam cùm molli remittere leuiter, & mollem reddere pronuncians: vbi aliud planè nihil quàm quod Hippocrates verbo soluere significauit, alijs verbis interpretatur. Quippe laxare carnem, & mollem reddere, quid aliud est quàm soluere, quæ colligata & coacta fuere? Adiecit verò sermoni, leuiter siue quodā modo, non genus actionis immutans, sed quantitatē eius definiens. Mollit enim cùm exiguè adhibetur eiusmodi frictio: quandoquidem si amplius sit adhibita, mollit quidem & tunc, cæterùm largius. Quòd ergo nec magnopere nec mediocriter, sed exiguè remittit mollítque corpora exigua ac mollis frictio, per verbum illud leuiter. quod adiecit, declarat: ne hic quidem per hoc saltem ijs quæ Hippocrates præcipit, quicquam tradens magis amplum: æquè nec cum mediocrem & mollem addere corpori inquit laxam & fluidam carnem.

Nam quo-

Nam quoniam mediocris:idcirco carnem augebit. quoniã mollis:ſoluet,hoc eſt planè molliet.id quod tantundem eſt ac laxam & fluidam carnem efficere. Erat autem huius officium,ſicuti de his rectè præcipit,ſic & cùm de multa ſimul & molli diſputat,non id modò dicere quòd halitu digerere ac liquare poteſt,ſed qualem etiam carnem relinquit, apponere. Non enim ritu ignis vniuerſam ſubſtantiam exhaurit liquátque,ſed aliquid omnino relinquit. Id igitur quod relictum eſt,qualénam demum ſpecie ſit,adiectum (arbitror) ſermoni oportuit: neque tantùm multæ frictionis proprio affectu poſito, mollis opus omiſſum. Quòd igitur multa euaporat. etiam àb Hippocrate prius dictum eſt. Verùm non abſolutè de multa Theon ſermonem inſtituit, ſed per coniugationem docendum eſſe cenſuit, vtique à prima auſpicatus, nempe exigua & molli: poſt ſecundam aggreſſus, mollem & multam: inde tertiam memorans, mollem ſcilicet & mediocrem. Sicuti igitur in prima coniugatione & tertia proprium qualitatis effectum non diſſimulauit:ita nec in ſecunda ſuppreſſiſſe eum decuit:quin hic quoque docuiſſe multam ſimul & mollem frictionem non modò euaporare,ſed etiam mollem carnem reddere: niſi fortè id quod liquare dixit, pro mollire audiendum eſt. Atque ita quidem verum ſit quod dicit. Cæterùm ſic non modò Hippocratis doctrinam non accuſat, ſed multo maximè confirmat. Etenim ſi mollis frictio ſemper molle tenerúmque corpus reddit, ſiue ea exigua, ſiue multa, ſiue mediocris ſit:tum illi ex quantitate aliquid accedit diuerſum:inſeparabilis planè à molli frictione erit molliendi facultas: ſicuti à dura certè vis durandi,cogẽdi, conſtringẽdi, ligandi,denſandi,aut tactu durã reddendi, aut quomodocunque aliter eandem rem interpretari malis. Quippe primũ & propriũ nomen ita affectæ carnis eſt duritia, vt eius quæ diuerſæ afficitur, mollities:quanquam etiam reliquorum quæ dixi nominum quolibet vti licet. Et rationem quidem cur tam varijs nominibus vnam interpretari rem liceat: paulopoſt apponemus. Nunc quoniam controuerſa res non eſt, cauſam eius ad præſens ſaltem differamus.

Quòd autem mollem frictionem neceſſariò conſequitur vt corpora molliat,id planè clarum ex iam dictis eſt. Nam ſi nec qui multa ea,nec qui exigua,nec qui mediocri vſus fuerit,durũ

rit, durum vnquam corpus reddiderit: perſpicuum eſt molliendi vim nuſquam ab ea ſeiungi: ſicuti nec à dura colligãdi & durandi: quippe cùm hanc quoque ſiue paucã, ſiue multam, ſiue mediocrem adhibeas, nunquam quantitatis vllius ratione corpus mollias, ſed ſemper duritati plus minúsve adijcias: ſcilicet vberius perfricans, plus: parcius verò, minus. Quòd ſi paucis omnino duríſque frictionibus contentus fueris: duritia quoque pro portione reſpondebit. Sicuti enim qui igni ſe admouit, ſemper caleſit ſiue exiguo tempore id facit, ſiue diu, ſed magis qui diutius appropinquat, minus qui breui ſpatio, minimè verò qui tãtùm acceſſit: ita in frictione quoq; corpus ſemper pro ratione afficitur: à molli emollitum: à dura duratum: non tamen pari ſemper menſura, ſed à pluſcula magis, à parciore minus, à plurima maximè, à minima minimè. Theon ergo cùm de molli ſimul & copioſa frictione diſputans, euaporare liquaréque eam dixit, ſi quidem per liquare verbũ, inanire intellegit: aliud planè nihil ſignificauerit quàm euaporare. quare bis idem dixerit, prætermiſerit autem quod neceſſariò fuerat addendum, nempe eum affectum qui ex molli frictione in corpore relinquitur. Sin mollire, ſoluere, remittere, aut aliud quippiam eiuſmodi dicere velit: ſic ſanè reliquerit quidem nihil: cæterùm ea quæ Hippocratis ſunt, minus idonea docendi ratione explicaſſe deprehẽditur. Quòd itaque eiuſmodi docendi modus deterior ſit eo quo vſus Hippocrates eſt, paulopoſt oſtendam. Quòd verò ſi liquare pro eo quod eſt mollire accipit, nihil ijs quæ Hippocrates ante prędixit, amplius prodidit: planè manifeſtũ eſt. Nam cùm ille præcipiat mollem ſoluere, multam extenuare: quis nõ facilè colligat, qui præſertim mentis ſit compos, eam quæ ex molli multáque pariter cõpoſita ſit, extenuare ſimul ac mollire? Verùm nõ videtur ita ſenſiſſe Theon: ſed quod in primo Gymnaſticorum vnico verbo extenuare dixit, id in tertio duobus extulit, nempe euaporare ac liquare. Habent verò ſe eius verba in primo ad hunc modum: Contrariarum verò, mollem quidẽ ſi multa ſit, extenuare corpora: ſin mediocris, carne implere, vtique delicata & fluida. Apertè enim hoc loco mollem ſimul & multam frictionem extenuare corpora confirmat. Quòd autem neceſſe fuerat non ſolùm multæ frictionis proprium effectum, ſed etiam mollis tradere: ipſe quoq;

Theon per ea quæ subiecit, ostendit. In quibus cùm de dura præcipit, constringere multam, coarctaréque, & phlegmone simile quippiã parere ait. Quippe quod moderata quantitate adhibita possedit: id copiosius adaucta, magis obtinuit. Omnino ergo duram mediocriter adhibitã, dura carne implere fatetur: ita vt è diuerso mollem mediocriter adhibitam, ipsam quoque carne implere, sed ea molli. Accidit verò Theoni cùm de molli simul & multa frictione sermonem faceret, nullum mollis effectum prodidisse. rursus cùm de multa simul & dura, nullum duræ exposuisse. Nam si liquare, inanire, & digerere, pro eodem accipit: de multa quidem aliquid dixerit: de molli planè nihil: quemadmodum etiam in eo quod de dura multáque scribit, duram quidem constringere, ligare, & phlegmone aliquid persimile facere affirmat, quantitatis verò planè nihil meminit: tametsi par fuerat de hac quoq; aliquid dixisse. Nam illud cõfessus est, si mediocriter sit adhibita, obesitatem facere. Quid igitur efficiet multa si supra mediocrẽ sit adhibita? Prorsus enim aut illius affectum tuebitur, aut alterabit. Sed si quidem seruabit, certè multa frictio supra mediocritatem adhibita nihil plus adijciet. Sin plus aliquid efficiet: aut minuet carnẽ, aut adijciet. Verùm si minuet: extenuabit. Si adijciet: carnẽ implebit. Atqui non adijcit carnem. extenuet ergo necesse est. Verùm Theon de hac differentia nihil meminit, sed omnino subticuit, minimè planè definiens extenuétne dura copiosè adhibita, an carnem augeat, an seruet eundem quẽ ex mediocri accepit carnis modum: sed tantùm quòd constringit coarctátque, & phlegmone simile quid faciat, cõfirmans. Conueniebat autem nõ hoc modo dicere, sed etiam quòd emaciat. Apparet ergo Theonem aut Hippocratis artem hoc loco non intellexisse, aut hominem laudare noluisse, qui tam breui sermone omnes non solùm differentias frictionum dixerit, sed etiam vniuscuiusque opus & vires. Nã qui transeunter, veluti canis Nilum, verba eius delibat: quatuor eum duntaxat meminisse arbitretur. Verùm non ita se res habet: imò alias duas necessariò in ijs quas dixit, subauditas insinuauit. in qualitatis differentia, duræ mollisq; mediam, quæ nimirum mediocris est. in ea verò quæ à quantitate accipitur, exiguam: quando exiguam aliquam necesse est copiosæ esse contrariam. Porrò antiquæ interpretatio-

nis for-

nis formula ita est breuis,vt non pauca sæpe ipsa saltem dictione prætcrire videatur,quæ tamen necessariò dicta ipsa sequuntur. Quamobrem(arbitror)etiam enarrationes scribimus quæ veluti præeant ijs qui parum exercitati antiquæ dictionis celeritatẽm assequi non valent:veluti in hoc ipso loco facimus. Si nanque dura ligandi,mollis soluendi vim habet:quæ supra modũ soluta corpora sunt,ea duriter planè fricãda sunt.cõtrà quæ cõstricta sunt,molliter. quæ modicè se habẽt,nec molliter nec duriter,sed quaten⁹ fieri potest, vtroque declinato extremo. Egregius verò videlicet Theon primũ in eo fallitur, quòd neq; mediocris qualitate frictionis vires tradidit,neq; vsum:sed semper ita præterit, tanquã nulla sit. Verũ de hoc paulopost agemus. Sicutiverò in ijs differẽtijs quæ in qualitate spectãtur, ex quãtitate nõ solũ dura mollisq; cõsistũt,sed etiã media: ita & in ijs quæ ex quãtitate ducũtur,nõsolũ multa & pauca,sed etiã media noscitur. Cur igitur in ijs quæ ex qualitate trahũtur, mediã omisit Hippocrates:in ijs quę ex quãtitate,exiguã? Temere id fecisse videri fortasse cuipiam potest: oportere enim in ijs quæ cõpendio tradantur, summis inter se contrarijs res definire:quod horum medium sit atque mediocre, transire: vtpote quod ex summis ipsis vltro sit noscendum. Ipse igitur tum hoc docere,tum senis sententiam clariorem reddere conabor,rem planè hoc loco nõ necessariam,cũ quęstiones id genus in enarratorijs libris soluere soleam. Sed quoniã semel huc descẽdi,vt pro Hippocrate imperitis istis respondeã,in quibus ipsi falsi,rectè præcipientem calumniãtur:non pigebit hoc quoque adiecisse. Cùm igitur duo sint toto genere inter se diuersa atque disiũcta,si modò id quod facit,ab eo quod fit,genere dipescitur: frictiones quidẽ ex eorum numero sunt quæ faciunt:qui verò ab his in corpore relinquuntur affectus,ex ijs quæ fiunt. Quare cõtrarietates quoque alias in frictionũ genere, alias in affectuum qui ab his proueniũt,necesse est statui. In frictionũ genere tum duram & mollẽ,tum multam & paucam. In affectibus verò & eam quæ veluti colligatio & solutio corporũ est,& gracilitatem ac crassitudinem. Ac prior quidẽ affectuum contrarietas,ex priore frictionum contrarietate nascitur:secunda nõ item. Euenit enim in hac vt gracilitas proueniat ex multa, carnis incrementum ex mediocri. Quippe pauca au-

gendæ

gendæ carni nondum ſufficit: quòd videlicet id quod carnis incrementum accipiet, & ſanguinis moderato acceſſu, & valida virtute eget. Quorum vtrunque mediocris frictio commodè præſtat, pauca neutrum, nec abunde, nec ſatis. Quoniam igitur non in idem coibant frictionum affectionúmque contrarietates: coëgit verò eum compendiaria docendi ratio per contrarietates poſitas ſermonem abſoluere: vtiliore contrarietate accepta, minus vtilem conſulto omiſit. Porrò vtilior ea eſt quæ in affectibus, quàm quæ in frictionibus ſpectatur. Idque duplici ratione aſſeritur: vnà quæ ab artis fine ſumitur. (quippe frictiones ad corporis affectum ceu finem diriguntur. finis enim ijs quę præ ſe, ſemper eſt præſtantior: quanto nimirum id cuius gratia, ijs quæ ipſius gratia fiunt.) Altera quæ à claritatis ratione accipitur. intellectis nanque multę & mediocris affectibus, facillimum eſt exiguæ opus contueri. Non perinde tamen mediocris frictionis perſpicua vis eſt. Quinetiam tertium hoc ipſo de frictionibus ſermone belliſſimè docuiſſe Hippocratem inuenias. Præcedere nanque eorum doctrinam oportet quæ liquidò peragi cernuntur, ſequi verò eorum quæ minus liquidò & obſcurè: ídque ſiue de his expreſſis verbis ſcripſeris, ſiue lecturis ea intelligenda relinquas. Eſt verò euidẽs atq; in aperto mediocris frictionis opus, ipſum ſcilicet carnis incrementum: obſcurum verò paucæ: quippe quæ nec auget nec minuit carnem, nec omnino euidens aliquid videtur efficere, niſi quòd parum calfacit, At id omnis frictionis commune opus eſt. Quare cum neque euidẽs aliquid efficit, & quod facere videtur, proprium eius non eſt, ſed omnis frictionis cõmune: nõ ſine cauſa eſt (vt arbitror) omiſſa. Quòd igitur omnis frictionis calorem accendere cõmune opus ſit, non ſatis quod ab Hippocrate prodatur, dignum præceptum eſt. Quid verò quæque frictio proprium efficiat: id vt Hippocrati neceſſe tradere, ita nobis certè vtile erat diſcere. Reductis enim veluti in elementa ſimplicibus differentijs, vniuerſam frictionum rationẽ abſoluit, quemadmodum carnem adijcias, quemadmodũ detrahas, quemadmodum corpus mollias, quemadmodũ conſtringas. Cùm his vnà protinus ſe promunt tum media earum opera, tum ea quæ per coniugationem faciunt. Media, cùm neque ligare corpus nec ſoluere, nec carnẽ augere nec

minuere

minuere ſtudemus. Quæ per coniugationem, cũ verbi gratia pariter colligare & carnem addere. Quis enim non videat, cùm duram carnem adijcere corpori volumus, frictionem duram vnà cum mediocri modo eſſe petendã? veluti cũ mollem addere ſtudemus, frictionem mollem & quantitate mediocrem adhibendam: & per alias cõiugationes ad portionem. Quas nonnulli gymnaſtarum tanquam ſua ipſorũ inuenta tradẽtes, dum Hippocratem accuſant, ipſi vehemẽter delinquũt: & quòd eum qui de his primùm præcepit, merita laude fraudant: & quòd cùm eius inuenta ſibi tribuãt, etiam (quod atrocius multo eſt) calumniari hominem non dubitant. Accedit quòd nec ſimplices differentias aptè inter ſe alternant. Decuerat enim (arbitror) eum qui rectè ad particulares complexiones deſcendere voluit: nec vniuerſas ſenario numero comprehẽdere, veluti Theon facit: nec aliquod eorum proprium vel quãtitatis vel qualitatis opus omittere: quemadmodũ in mollis ſimul & multæ, opus mollis: in duræ ſimul & multæ, effectum multæ prętermiſiſſe eũ oſtendimus: ſed has quoque adiecìſſe, & particulares coniugationes nouẽ feciſſe. Quippe tres quæ à qualitate frictionum ſumuntur differentiæ, ſi eas tribus quę à quantitate ducuntur, iunxeris: nouem coniugationes effeceris: ſex quæ à Theone ſunt poſitæ in ijs quæ paulo ſuprà memoraui verbis, & tres quæ ab eo ſunt prętermiſſæ dum mediam mollis duræque omiſit: quanquã ne intellegere quidem neque mollem frictionem neque duram fas eſt vt non ſimul intellegatur & mediocris. Cui ſi tres quantitatis differentias iunxiſſet: nouem ita vniuerſas frictionum differentias effeciſſet, non ſex. Eas ipſe nunc in deſcriptione exponã, in qua duorum verſuum qui ſupernè deorſum pingũtur, priorem, qualitatum intelligi volo: ſecundum, quantitatum.

	Pauca
Dura	Multa
	Mediocris.
	Pauca
Mollis.	Multa
	Mediocris.
	Pauca
Mediocris.	Multa
	Mediocris.

Nouem harum quas deſcriptio complectitur coniugationum, cùm Theon ſex primas tradidiſſet, reliquarum trium certè non meminit, ipſe ſecum manifeſtiſſimè pugnans. Si enim exiguæ ac multæ media quædam eſt, quã mediocrem vocamus: etiã mollis duræque altera certè media erit, quam mediocrem moderatámque appelles. Sanè meminiſſe per omnem ſermonem conuenit, hæc omnia in reſpectu collationéque dici: quando quæ huic dura eſt, alteri pro molli ſit. & quæ mediocris, immodica. & quæ pauca, multa. & quæ alij multa eſt, aliter quodãmodo affecto ſit pauca. hoc verò & Theon fatetur. Nec fieri ſanè poteſt vt qui mediocrem in quantitate frictionem præterit, non longè aberret. Ac mihi quidem videtur Theon inde adeò in hũc errorem lapſus, quòd Hippocrates de ea frictione ſubticuit: adeò vt hinc deprehendatur nihil proprium & ſuum de frictione Theon protuliſſe, ſed perperam Hippocratis inuenta tractaſſe. Non enim à pueris ſtatim orſus, & ſub præceptore, ſenis ſcripta perlegit: cùm fateatur ipſe primũ athletam fuiſſe, deinde hoc exercitio depoſito, ad Gymnaſticen ſe contuliſſe. Atque hæc mediuſfidius non quò hominem vituperem appoſui, quem alioqui inter primos gymnaſtas cenſeo, ſed quò iſta lecturos doceam haud facilè eſſe veterũ libros intelligentia cõſequi, ſi deſint qui ea curioſè enarrent. Nam quòd ex priſcæ breuitatis dignitate fuerit duræ mollíſque frictionis mediam ſilentio præterire, id antè à nobis iam dictũ eſt. Quòd autem talia à nobis prẹteriri nõ debeant, id quoque & oſtenſum prius eſt, & nunc nihilo ſecius oſtendetur. Si enim tam mollis frictio quàm dura in reſpectu collationéque non ſolùm ſubſiſtentiam, ſed etiam intelligentiam ſui habet: etiam mediocrem in ſimili reſpectu collationéque conſtitui neceſſe eſt. Finge ergo tale eſſe corpus, quale propoſiti nobis in hoc libro pueri eſſe prẹſumpſimus, ſanum prorſus, & omnis exceſſus medium, ita vt neque molliorem hunc effectum velimus, neque duriorem, ſed nec carnis eius modò adiectum quicquã detractúmve. Num igitur ita ſe habenti corpori, aut duram aut mollem frictionem admouebimus: aut etiam multam, aut mediocrem? Ego planè quanlibet harum inutilem cenſeo: quippe cùm à dura durius, à molli, mollius, à multa gracilius, à mediocri craſſius reddetur: quorum nullo illi eſt opus, imò pri

ſtinam potius mediocritatem ad vnguem ſeruari. Quarè neque duriter id, neque molliter, neque multis frictionibꝰ, neque quantitate mediocribus, ſed paucis, & qualitate mediocribus infricabimus: nihil vltra molliti quàm vt ad exercitandum præparemus: ac rurſus cùm iam ſatis exercitatū ſit, apotherapia curemus. Vocetur autem nobis ſicuti recentioribus gymnaſtarum apotherapia, ea frictionum portio, quæ poſt exercitationem adhibetur. Sanè Theon nullam ex ijs quas protulit coniugationibus, eiuſmodi corporis naturæ accommodare poteſt: cùm ſex in vniuerſum nominarit: priores treis, mollis: reliquas, duræ: & neque mollium cuiuſquam eiuſmodi corpus egeat, neque durarum, ſed eius quæ harum media ſit, quam ſcilicet mediocrem in qualitate dixiſſe par eſt. Liquidóque patere iam arbitror quâtopere lapſus Theon ſit, mediam duræ molliſque prętериens. Siquidem ad optimum ſtatum corporis nullam harum quas protulit coniugationum, accômodare fas eſt: nec cum integra planè valetudine corpus fruitur, nec etiam ſicubi corrigi poſtulat. Quippe vbi planè valet, ſola præparatoria frictione eget: quam exiguam ac mollis duræque mediam eſſe oſtendimus. Vbi iuſto gracilius craſſiúſve effectum eſt, non tamen in qualitate alterata caro quicquā eſt, ſed planè mollis ac duræ mediū modū ſeruat: ſi quidem emaciare ſtudemus, & multam & qualitate mediocrē adhibebimus. ſin reficere, tum qualitatis tum quātitatis ratione mediocrē. Has treis cōiugationes vltimo loco poſt ſex in deſcriptione expoſui, hoc cōſilio, vt oēs eas à Theone prætermiſſas indicarem. Quoniam igitur nō ſolùm prętermiſſas ab eo, ſed etiā vtiliſſimas eaſdē prætermiſſas diſputatio noſtra docuit: deinceps tempeſtiuum arbitror ad ea quæ paulo antè diſtulimus referre: ac primùm illud, quòd doctrina ea quæ per rerū elementa traditur, cæteris ſit vtilior: quippe quæ & ſub cōpendium rem omnem cogit, & memoriæ affigit, & reminiſcentiæ facilè ſuggerit, ac omnium quæ ſingulatim agētur rectûvſum promptè ſuppeditat, ceu ad pauca & certa elemēta referens. Quis enim non facilè membratim frictionum differentias, vſum, ac vires inueniat, ſi ſemel intellecta ſenis ſententia, poſtea dictionem eius memoriter tenet, qua vide licet docet conſtringere quidem frictionem duram, ſoluere mollem, corpus adimere multam, augere mediocrem poſſe?

Ex horum

Ex horum nanque notitia ac memoria, primùm sanè quæ omissæ in verborum contextu sunt differentias inuenias. Mox omnibus inter se complicatis, nouem coniugationes efficias. quas paulo supra descriptione sumus cõplexi. quas neque inuenisse, neque memoria tenuisse promptum sit, nisi quam Hippocrates tradidit, elementaris doctrina præcesserit, omnium frictionũ ratione in prima principia reducta. Ex quibus prorsus inuentis, non ea modò quæ nunc sunt inuenta, nobis suppeterent, sed etiã omnem corruptã doctrinam iudicandi facultas superesset. Quippe id methodi, id est (sicut veteres interpretantur) viæ & rationis, propriũ maximè est, vt ex paruo elementari principio, ad singula membratim peruenire possis: tum quicquid perperam est dictũ, scientificis id theorematis veluti regula quapiã examinãs, iudices. Quòd igitur neque alius quisquam rectè de frictione sensit, neq; Theon ipse gymnastes, tametsi eruditius cæteris de ea locutus: sed Hippocrates, & qui eum sunt secuti: satis hæc sunto, Superest ex ijs quæ ad hunc locũ distulimꝰ, vt de nominibus ipsis disseramus, ne quis eorum numero deceptus, pares numero affectus cum ipsis appellationibus existimet. Duri enim vocabulum, de quadam corporis affectione propriè dicitur, quã nec interpretari quidem quale sit, pluribus est opus: nemine vel ex voce ipsa non ad rei notitiam perducto. Ad eundem modum & mollis vocabulum. At rari & densi vocabula non perinde euidenter ipsos corporis affectus significant: propterea quòd duplex eorum nominum vsus obseruatur. Alter eorum qui propriè loquũtur, alter abutentium. Ac propriè quidem rarum accipimus quod meatus quos Græci poros vocant, magnos per totum obtinet: sicuti è diuerso densum quod eosdem paruos. At per metaphoram, siue abusum, siue quocunque alio genere appellasse libet, de laxo coactóque hæc ipsa vocabula dici audias. hac enim ratione & aërem & ignem aliquando raros dicimus, aquã & terrã densas, scilicet ad elementa ipsa translatis appellationibus, quæ tamen & vnita sunt, & ex similaribus natura partibꝰ cõstant, nec vllos eiusmodi meatus obtinent. Multò his longius à proprietate recesserunt illa quæ per metaphorã ambo sunt dicta, nempe constrictum & colligatum. Illud de denso & duro, modò vtroque seorsum, modò in eodem ambobus repertis. Hoc rursus de ijs-

dem dicimus,non tamen eadem metaphora,nam quoniam omnia quę colligata ſunt,eadem ad motum impedita ſunt, ita nimirum nominarunt & quæ ob ſiccitatem,frigus,phlegmonen,ſcirrhum,tenſionem,repletioné,aut pondus,ægrè mouentur. Eandem ob cauſam & contrarijs horum nominibus in contrarijs affectibus vtuntur:remitti, aut reſolui, aut laxari dicentes. Oportet autem non nominum inſpicere numerum, ſed affectuum genera duplicia in totum eſſe exiſtimare. Alterũ quod in ſimilaribus ipſis obſeruatur, de quo molle durúmve dicitur. Alterum quod in inſtrumentalibus meatuum ratione conſiſtit,quod denſum eſſe vel rarũ dicitur. hi nanque corporum ipſorum proprij affectus ſunt, Accerſiti verò,&(vt ita dicam)temporarij,quòd aliâs meatus ipſi ſuperuacuo humore implentur. aliâs ſunt mundi, & modo patétes,modò conniuentes. Verùm de his affectibus in ſequentibus libris agemus. Nunc ad propoſitum redeundum,ac primùm clarius adhuc de frictione ipſa diſſerendũ: nempe quòd hæc ipſa interdum per ſe corporibus noſtris commodum affert:interdum ijs quæ commodum afferunt, ad eum ſanè modũ ſubminiſtrat,quem Hippocrates de deligando tradidit,his verbis: Deligatio partim ipſa ſanat, partim ſanantibus ſubſeruit. Ipſius igitur frictionis effectus ſunt & quòd rara denſat,& mollia durat. dura verò hæc eſſe omnino poſtulat. præterea quòd dura mollit, & denſa laxat. hæc contrà mollis ſit oportet. Pari modo & quæ carnis augendæ minuendæve cauſa ſuſcepta eſt: vtraque per ſe vtile aliquid corpori confert. Quæ tamen ad exercendum corpora præparat, item quæ poſt exercitationem adhibetur, hæ exercitationibus ſubſeruiunt. Illa modicè calfaciẽdo,tenues meatus recludens,& ſimul excrementa quæ caro continet fluxilia reddens,& ſolidas emolliens. Appellant autẽ huiuſmodi frictionem,præparatoriam: altera apotherapeutice Græcè dicitur. Latinè recuratoriam ad verbum appelles. Hæc cum pluſculo oleo adminiſtrata,ſimul pinguitudine humectat,& ſolidas emollit,& quæ in habitus meatibus continentur,euaporat. Verùm de hac poſt dicemus, cùm de exercitatione egerimus. Sed pręparatoria frictio in optimi ſtatus natura calfaciendi corporis cauſa ſuſcepta, prout ſuprà traditum eſt,fiat mollis primùm,mox vero exercitationem aggreſſuro dura. ita nanque maximè & mollire poterit,& ad

rit,& ad

ri:,& ad exercitationes excitare,& corporis naturam qualem ab initio accepit,seruare. Quòd si quid aberratum sit: ad durum id potius spectet. Nā qui breues à modo recessus sunt,ij cutétenus finientur,nullo interiorum alterato. Minꝰ verò lędetur ipsa, si ad durū simul & densum recessus à modo sint propensi:quippe ita iniuriæ minus opportuna fiet. Adeò si transpiratio per huiusmodi cutim facilis esset,densissimam eam durissimámque efficeremus. Nunc quoniam ad vtrunque munus probè esse comparatam oportet, & excrementa quæ intus conduntur, per halitum emittenda, & foris propinquantium violentiam tolerandam: vtilissimus sanè fuerit medius inter vtrunque excessum modus. Qui si quando fortasse non seruabitur, melior vtique fuerit qui ad durius densiúsque pertinebit, quàm qui ad mollius laxiúsque. Nam transpirandi defectum, exercitio sarcire licebit. alterius verò affectus vitium, quod est ad externorum iniuriam opportunitas, neque aliâs corrigi facilè potest, affértque præterea coniunctum incommodum non paruum,euaporato subinde non excremēto modò, verumetiam ipsius corporis nutrimēto.Ergo in ijs differentijs quę à qualitate sumuntur, aberrare satius est versus eam quę durior est,quàm eam quæ mollior.In ijs quæ à quantitate ducuntur,in proposita saltem natura & ætate si quid delinquitur,versus id quod minus est, id esto. Semper enim eius in præsenti disputatione meminisse oportet,augendi eiusmodi corpus,haudquaquam siccandi,studium esse propositum. Quas verò corporum naturas, & quomodo affectas amplius fricandum sit,postea dicemus, Nunc ad propositā materiam reuersi,de mensura ipsa frictionum agamus,ad eūdē modum quo pauloante de qualitate egimus. Cōuenit autē hoc loco vt priusquam mensuram definio, alterius cuiusdā æstimandi mentionem faciam, sine cuius notitia mensurā ipsam nec definiuisse rectè licet nec nouisse. Est verò quod ęstimandum censeo,aëris qui fricandum corpus continebit temperies:quam vtique in re ipsa monstrare licet: explicare oratione apertè ita vt interpretationis euidentiæ nihil desit,planè non licet,sed est prorsus inexplicabilis. Verùm si non adeò multum orationi de rei euidentia desit:abundè fuerit.Præcedit verò hanc & alia quædam consyderatiōnē pe quo anni tempore,& in quónam orbis loco,exercitan-

dum ſtatuemus. Duo enim hactenus de eo tantùm definita ſunt, corporis ſtatus, & ætas. Vbinam autem aut altus hactenus fuerit, aut exercitandus nunc ſit, aut quo anni dieíve tempore, nihil ſanè conſtitutum eſt: quanquam pro harum certè cuiuſque ratione, mediocritas frictionis eſt varianda. Ergo ad ea quæ hactenus ſtatuta ſunt, hæc quoque definienda ſunt, vtique poteſtate inter initia operis iam tradita, nõ tamen interpretationis luce clare explicata. Dicẽs enim veluti regulam quandam omnium quæ poſt dicenda erant, poſiturum me hominem eo corporis ſtatu de quo quæri non poſſit: obiter nimirum etiam regionum hominis poteſtate definiui: cùm nec optimo temperamento: nec irreprehenſibili omnino membrorum modulo corpus vllum in ijs regionibus quæ à temperamenti modo receſſerunt, gigni poſſit: ſicuti tum ratio docet, tum experientia commonſtrat. Quippe ſicci, graciles, & veluti torrefacti in æſtuoſis tractibus homines fiunt. Rurſus frigidioris plagæ incolæ, inęquali temperamento viſuntur, vt quibus exteriora frigeant: interiora, atque in his viſcera, immodice caleant. Sanè optimũ corpus, de quo nũc ſermo proponitur, veluti Polycleti regula eſt: cui in noſtro ſitu, vtpote probè tẽperato, nõ pauca ſimilia videas. Apud Gallos verò, Scythas, Aegyptios, Arabas, ne per ſomnium quidẽ tale vſquã eſt vidiſſe. Noſtrę autẽ regionis, quæ in latitudinem non paruam extenditur, id quod in medio habetur, optimè ſanè temperatum eſt: cuiuſmodi patria Hippocratis eſt. Etenim ea tũ Hyeme tum æſtate mediocrem temperiẽ exhibet: vere autẽ & autumno multo magis. Eiuſmodi igitur locum cum corpori propoſito dederis: anni quoque tempus, veris medium ipſum dabis Eſto verò & diei in qua nobis exercitandus primùm eſt, maximè quoad fieri poteſt, ipſe meridies: quò videlicet naturalis temperamenti eius vis ab ambiente nullo pacto mutetur. Eadem exigit ratio, vt ne domus quidem in qua exercitandus eſt, ipſo pręſertim die calidior frigidiórve ſit quã publicus totius vrbis aër. At æſtate atque hyeme talis vel arte præparãdus eſt: nẽpe hyeme calidior, æſtate frigidior: quò videlicet exacta tẽperie corpus frictionis tempore fruatur: quando ſi iuſto calidior frigidiórve domus fuerit, in calidiore illico ſudabit: in frigidiore neque calefiet prorſus, nec mollietur vnquam, nec floridum ruborem oſtendet, nec

in tumorem attolletur. Sunt nanque duo hæc, rubor & tumor, in aëris temperie, & corporis statu temperato, mediæ frictionis notæ. Veluti enim si calidam infundas, primùm quidem corpus intumescit: si largius infundas, decumbit: (ideóq; & Hippocrates de his aiebat, Primùm quidem attollitur, deinde fit gracile.) ita frictio quoque attollit quidem primùm, postea cõtrahit, ac mollem deponit. Ijs ergo qui carnis augendæ causa fricantur, tunc planè finienda frictio est, cùm corpus & intumuit, & ad summum ferè tumorem peruenit. Qui autem ad exercitandum iam præparantur: ijs minimè id tempus operiendum, sed longè prius desistendum à frictione est, potissimùm cùm optimi temperamenti sunt, & ætate adhuc pueri. horum nanque tum humidum corpus est, tum tenerum, ac paucis frictionibus mollescens. Præparatoriæ verò frictionis meta finísque est, vt solidæ partes molliantur, humida soluãtur, & corporis exigui meatus laxentur. Quis verò frictionum esse debeat numerus: definire sanè oratione non est. cæterùm qui his præficitur, harum rerum peritus, hic primo quidem die minus exacta exquisitáque coniectura vtetur. sequenti verò die, vbi iam experientiam aliquam adolescentis est adeptus, magis exactam certámque habebit. Quinetiam de exercitatione ipsa, primo certè die mensurã ad vnguẽ definire nõ potest: sequẽtibus deinceps omnino potest. Sũto igitur hic quoque notæ. Primo quidẽ die cùm adhortanti incitantíque ad exercitandum, non perinde obsequitur, sed segniores, & minus tum frequentes, tum decentes, ac (vt semel dicam) minus valentes tum colluctatoris sui apprehensus, tum motus obit. Porrò expedit neque paulo animosiorem esse qui exercitatur, vt lassis iam viribus etiam exercitari aueat: neque ignauum, qui integris adhuc viribus laborẽ tamen detrectet. Est verò profectò talis nõ corpore modò, sed etiam animo, quẽ nunc educandum suscepimus: quandoquidem quibus frigidus succus in ventre aut in toto corporis habitu collectus est, ij segniores ad motionem sunt. Pari modo & qui plethorici, id est qui succis æquabiliter se habentibus nimium abundant, & quos recèns frigus afflixit, ij & ignaui sunt, & ad mouendum pigri. Iam his etiam magis ita sunt affecti quicunque natura frigidiores sunt: sicuti etiam his ipsis lõgè magis, quorum frigiditati etiam humor est adiũctus.

Hi nanque quantitatis exercitandi notas corrumpunt: ſicuti è diuerſo qui calidiori temperamēto ſunt, ſiue id propriæ naturę ſpontè eueniat, ſiue ab accerſito quopiam affectu, hi & animoſi ſunt, & certaminis auidi, & ad actionem plus quàm expedit prompti. At quibus nec corpus calidius frigidiúsve eſt, nec animus omnino iacens ac demiſſus, aut contētionis gloriæve præcupidus, & ad actionem præceps: ijs modi exercitationum indicia integra manent, illæſáque ſeruantur, & primo ſtatim die, & multo magis procedente tēpore. Si enim quid inter initia ſuffugit, id experiētia ipſa edoctum, ad exactam notitiam perueniet. non aliter & cibi modus ad certam coniecturam perducitur: qui tamē ab initio definiri nullo pacto poteſt. verùm quotidiana experientia, cum recordatione quātitatis tum cibi, tum exercitationū: eo etiā qui huic præficitur, nihil nō ſolicitè obſeruāte, ſed ſemper vt tantùm ciborum poſt tantā exercitationē cōcoxit, recordante: propemodū ad exactam ſcientiā intellectum tēpore perducit. Hæc igitur omnia etiā deficientibus ab optimo ſtatibus cōmunia ſunt: de quibus agere nondum ſtatuimus. Cæterùm optima natura, quæ hic nobis eſt propoſita, mēſuras omniū manifeſtas obtinet: vt quæ nec animi moribus, nec corporis intēperie, dictorū quicquā obturbet immutétve, ſed frictionis, exercitationis, ciborū, ac ſomni, mēſuras apertè indicet, ac tum primùm quodlibet horū reſpuat, cū eius vltra nō egeat. Quare fuerit hoc quoque ei qui tali corpori præficitur, nō minimus modi index: (dico autē ipſam ad ſingula quę agi debēt alacritatē) ceu materia ipſa in optimo corporis ſtatu modum ſibimet præſcribēte. Etenim qui optima natura ſunt, & iam ad exercitationem frictione præparātur: tū demū ad exercitandū prodibūt, cū toto iam corpore abūde emolliti excalfactíq; ſunt. Exercitando quoque tum primùm grauatius mouebuntur, cùm ſatis exercitati iam fuerint. Iam à cibo tum primùm abſiſtent, cum ſatis ſe impleuerint. Quare nullus in hoc homine metus eſt nequando aut iuſto plus laboret, aut iuſto plus cibis ſe ingurgitet, ſi naturæ ſuæ impetus ſequatur. quo fit vt neque prorſus peritiſſimum ſibi præfici is poſtulet, ſicuti omnes de quibus poſtea ſermo erit, deterioris notæ homines. quippe ſanum corpus ipſum ſibiipſi omnia inuenit proprio naturæ ſuæ impetu directum: maximè ſi in ijs quæ

ad animū

ad animum pertinent, rectè ſit educatum. Nam multi in malis moribus à pueris educati, in deſidia & intemperantia viuentes, bonitatem naturæ corrumpunt: ſicuti contrà nonnulli vitioſam corporis naturam ſortiti, temperantia vitæ & appoſitis exercitijs naturæ vitia mutarunt in melius. Sed de eorum quidē ſiue exercitationibus, ſiue etiam operibus ſequens liber totus componitur. De ijs qui optimo corporis ſtatu ſunt, & qui ſanitatis tutori auſcultabunt, in hoc libro agere ſtatuimus. Ac præcedēs quidē de his ſermo, ad exercitationum menſuram vſque eſt progreſſus. Supereſt ergo vt de generibus eius diſſeramus. Genera exercitationum voco luctam, pancration, pugilatū, curſum, & alia id genus: quorum alia tantùm exercitationes ſunt, alia non exercitationes ſolùm, ſed etiam opera. Exercitationes ſunt tum hęc ipſa quæ dicta modò ſunt, tū præter hæc quæ Græcè dicuntur τὸ πυτιλίζειν, τὸ ἐκπλεθρίζειν, τὸ σκιομαχεῖν, τὸ ἀκροχειρίζεσθαι. Atque hæc mox deſcriptione exponentur. Præterea ſaltus, diſci, iactus, tum coryco, folle, pila, vel per alteres corpus fatigare. Exercitia ſimul & opera ſunt cum fodit quis, cùm remigat, cùm arat, cùm vites putat, cùm onus geſtat, cùm metit, cùm equitat, cùm armatus pugnat, cùm iter facit, cùm venatur, cum piſcatur, cū alia quęcunque homines vel opifices vel non opifices in vita vſus cauſa exercent, facit, ſeu domos ædificent, ſeu naues, ſeu ferrariam ærariámve factitent, ſeu aratra pangant, ſeu tale aliquid pacis bellíve inſtrumentum fabricent. Horum aūt pleriſque eſt quādo veluti pro exercitatione tantùm vtare. Quippe triplex in vniuerſum ipſorū vſus eſt, cum interim operis tantum cauſa vſurpentur, interim meditationis, ſed quæ ad vſum futuri ſit operis: interim pro exercitatione tantùm. Quippe ipſe aliquando hyeme deprehenſus in agro tum ligna findere, tum hordeum in pila contundere ac deglubere exercendi corporis cauſa ſum coactus. quę nimirum agreſtes quotidie pro opere faciebát. De horum igitur ceu operum vſu, in ſequentibus: ceu exerciciorū, nunc tractabimus. Nullū nanq; id genus exercitium aut perpetuum diem obitur, aut alio tempore quàm ante cibum. Seruari verò tum modum exercitationum in his oportet, tum vocatam apotherapian. Quòd ſi etiam idonea frictione vſus, ad ea quis accedet, iā omnes exercitationis numeros impleuerit. De his igitur omnibus ſcientem eſſe con

uenit

uenit eum qui ſanitatis tuendæ officio vtetur, quem ὑγιεινὸν Græcè vocant. Licet enim eum (vt antè dictum eſt) aut ſic Græcè, aut gymnaſten, aut medicum voces: prima tamen appellatio maximè propria eſt, reliquæ per abuſum. Nam ſi artifex quiſque ab arte quam tractat, defluxum ſortitur nomen: patet eum qui ὑγίειαν, id eſt ſanitatem tuendam profitetur, meritò ὑγιεινὸν appellandum: ita nimirum vt qui γυμνασίοις, id eſt exercitationi tantùm præeſt, gymnaſten: & qui morbis medetur, medicum. Quòd ſi quis hunc ipſum vel gymnaſten, vel medicum, pro ὑγιεινῷ appellaſſe volet: tum à parte totum, tum verò nec propriè nominabit, ſed abuſiuè, vel ambiguè, vel quomodocunque aliter dixiſſe velis, appellationem faciet. Huius rei cauſa eſt, quòd cùm vna ſit ars quæ corpori tuendo præſideat: vnicum ei proprium nomen inditum non eſt. De quibus omnibus vberius ſingulari libro egimus, quem Thraſybulum inſcripſimus.

Ac genera quidem exercitationum ſunt ea quæ diximus: qualitas verò ſeu differentia (nam & hanc quoque vtroque modo appellare licet) velocitas tarditáſque mouendi ſunt: præterea quòd aliud robuſtum, aliud (vt ita dicam) imbecillum eſt: ad hæc vehementia & leuitas. Vtendi verò rationes omnium prædictorum generum vnà cum differentijs proprijs huiuſmodi ſunt. Nam aut perpetuus motus eſt, aut interciſus. & ſi perpetuus, æquabilis, aut inæquabilis. Sin interciſus, aut certo ordine, aut citra ordinem. Hæ igitur vtendi rationes ab ipſo negotio capiũtur. Quæ verò ab ijs quæ extinſecus ſunt poſita, ducũtur, eiuſmodi ſunt, quòd aut ſub dio exercitatio fit, aut ſub tecto, aut in miſta vmbra, quam ὑποσυμμιγῆ Græci vocant. Itémque quòd aut calens locus eſt, aut frigidus, aut media temperie. Præterea aut planè ſiccus, aut humidus, aut medio modo attemperatus. Similiter illæ quoque vtendarum exercitationum rationes quædam ſunt, quòd cum puluere exiguo multóve vſurpentur, item quòd cum oleo exiguo multóve, aut etiam ſine vtroq; adminiſtrentur. Quoniam ergo enumerata à nobis vniuerſa ſunt quorum peritum eſſe oportet qui ſanitatem tuendam profitetur, ad ipſa nunc exercitationum genera non intempeſtiuè redibimus. Ac primùm docebimus tum quid omnibus ſit commune, tum quid ſingulis proprium. Hinc frictionis ipſius tempora definiemus. Ergo

omnis

omnis exercitationis commune illud eſt, quòd animali ipſi ex ipſo caloris augmentum excitat. Quippe calefiunt corpora noſtra & balneis, & calidarum aquarum lauacris, & cùm per calidiores tempeſtates inſolamur, & cùm igni fouemur, & cum calidis medicamentis perfricamur. Cęterùm ab externo eſt omnis eiuſmodi calor adſcitus, nec de proprio principio, ſed aliundè accenſus. Exercitando verò, inſiti caloris augmentum animalibus ex ipſorum corporibus excitatur. Atque is omnium exercitationum communis effectus eſt, proprius tamen earum effectus non eſt, ſi modò & iratis, & perturbatis, & pudore affectis naturalis etiam calor augetur: quanquam ira haudquaquam auctus, ſed veluti feruor eſt caloris in corde. Itaque etiam eſſentiam eius vel probatiſſimi philoſophorum talem eſſe affirmant. Quippe acceſſorium iræ eſt, non eius eſſentia, vltionis appetentia. Verecundis autem augetur inſitus calor, dum primùm intro ſe recipit vniuerſus, deinde poſtquam in alto corporis eſt collectus, & ex ipſo inibi congeſtu, & ex aſſiduo motu incrementum capit. Non enim quieſcit pudore affectorum ſpiritus, ſed tum ab interno, tũ circa ſe, vnà cum toto ſanguine variè circumagitur, ita planè vt ſpiritus eorum qui perturbantur. Dicetur autem in progreſſu latius de omnibus eiuſmodi animi affectibus. Ad præſens enim propterea quòd commune ſymptoma tum hos ipſos affectus tum exercitationes excipit: dum omnis exercitij communem eſſe natiui caloris auctum oſtenderem, ídque de interno, & à ſe, non tamen ſolis exercitationibus ineſſe, ſed pariter dictis modo affectibus: coactus ſum obiter & de his meminiſſe. Iam ſingulas exercitationum ſeorſum perſequi tempeſtiuum videtur: illo præſertim prius ſignificato, quòd in his quoque complures differentiæ inueniantur. Quippe interim aliam partem aliud alio magis exercitium fatigat. Et quædam lentè motis fiunt, quædam ocyſſimè agitatis, & quædam robore ac nixu adhibitis, quædam ſine his. Ad hæc, quædam cum robore pariter & celeritate, quædam languidè. Ac quod violenter quidem ſine velocitate exercetur, εὔτονον, id eſt valens voco. quod violenter & cum celeritate, σφοδρὸν, id eſt vehemens. Violenter autem robuſtéve dicere, nihil referat. Fodere ergo, valens robuſtáque exercitatio eſt. Simili modo & ſi

quis

quis quatuor ſimul equos habenis coërceat: impenſè robuſta exercitatio eſt,non tamen celeris. Tum ſi quis maximo onere ſublato,aut eodem loco maneat,aut paululum procedat. Iam accliuis inambulatio , huius quoque generis eſt. Attolluntur enim eo motus genere,& veluti onus ſuſtinentur,ab ijs quæ primùm mouentur,reliqua corporis membra vniuerſa. Preterea ſi quis per funem manibus apprehenſum ſcandat,ſicuti in paleſtra pueros exercent,qui eos ad robur præparant:quinetiam ſi quis fune arrepto,aut etiam pertica, ſublimis ex ea pendeat, ac diu teneat:robuſtum is validúmque laborem exercet,citrà tamen celeritatem. Ita verò & ſi quis manibus in pugnum reductis,ijſdem prolatis, vel in altum ſublatis,diutiſſimè eodem habitu conſiſtat. Quòd ſi adhibitum quempiam deducere ſibi manus iubeat,nec tamen ipſe remittat: vel impenſius hic tum muſculos omnes tum neruos ad robur comparat: vt quorũ maximè propria ſunt omnia id genus exercitia. Idque multo certè magis fiet ſeorſum ſi quis ſummis manibus, vtraque apprehenſo pōdere(cuiuſmodi ſunt qui in paleſtra alteres dicuntur) porrectis his,aut in ſublimè erectis,eodem habitu perſiſtat. Iam ſi etiam cuipiam iuſſeris vt te violenter detrahat,inflectátque,dum ipſe non manibus modò,verumetiam cruribus ſpináque conſtans inflexúsq; reſiſtas:non leuem ad membrorum robur exercitationem obieris. Sanè hoc genere Milonem ipſum exercitaſſe ſe ferunt,dum aliâs conuellere ſe moueréque de loco volenti permitteret(verùm hęc crurum maximè exercitatio fuerit)aliâs vtique ſi manus exercitandas curabat,pugnum aperire iuberet. Idem(vt aiunt)malum punicum,aut tale quippiam manibus complexus,auferendum cuiuis præbebat. Hæc igitur exercitia,maximi roboris tum oſtẽtationem tum exercitationem continẽt. Robur autem partium tum exercet,tum verò firmat,& ſi quis alterum cōplexus medium, aut etiam ipſe medio comprehenſus , manibus digitíſque pectinatim iunctis, aut quem complectitur abſoluere ſe iubeat,aut ipſe ſe à complectente ſoluat. Ita etiam & ſi quis alterum qui verſus ipſum ſe inclinet,à latere aggreſſus,ilia manibus complexus,ceu onus aliquod ſublatum inuicem protendat,reducátque: ac magis ſi dum geſtat,ipſe nutu renutúque corporis vtatur. ſic nanque ſpinam vniuerſam ad robur comparauerit. Aequè verò qui pectori-

bus ex

bus ex aduerso innixi, magno se conatu inuicem retrudũt. Etiam qui à ceruicibus pendentes, deorsum trahunt, ad robur præparant. Cæterùm talia omnia exerceri citra palestram aut copiosum puluerem queunt, quocunque concul-cato loco erectis ac stantibus. Quæ verò luctantes inter se moliuntur cum robori augendo student, hæc aut puluerem altum, aut palestram desyderant. Ea sunt eiusmodi: cùm vterque luctantium ambobus cruribus alterum alterius crus complectitur, deinde manibus inter se collatis, altera ceruici violenter incumbat, vtique quæ è regione impediti cruris est: altera brachio. Licebit & circa summum caput manibus iniectis, violenter retrorsum se agat ac reuellat. Eiusmodi lucta, vtriusque luctatoris robur exercet: quemadmodum & ea quæ altero alterum cruribus cingente, vel ambo per ambo mittente, fiunt. Nam hæc quoque vtrunque ad robur præparant. Infinitæ aliæ eiusmodi robustę exercitationes in palestra sunt. Quorum nimirum omnium peritiam vsúmque pædotriba callet, ipse sanè sic à gymnaste diuersus, vt à medico coquus. quod ipsum quoque ad perpensionem æstimationémque se offert. At dictum quidem iam de hoc est in eo libro qui Thrasybulus inscribitur. cæterùm dicemus & nunc quod satis ad præsentem sit disputationem: verùm si prius exercitationum varietates absoluero. quarũ quæ robustæ sunt, quásque eutonus Greci vocant, dictę iam sunt. Superest vt de ijs dicamus quæ celeritate peraguntur, citráque robur & violentiam. Id genus sunt cursus, & vmbratilis armorum meditatio, & cum duo summis manibus concertant. ἀκροχειρισμους. Græci vocant. tum quæ per corycum & pilam exercitatio fit: vtique cum à distãtibus & currentibus administratur. Eius generis est & quòd ἐκπλεθρίζειν Græci dicũt, & quod πιτυλίζειν. Est autem ἐκπλεθρίζειν cum in plethro, id est in sexta parte stadij quis prorsum retrorsúmque vicissim, ídque sæpe, in vtranque partem sine flexu cursitans, vnoquoque cursu breue quiddam de spatio demit, quoad denique in vnico gressu constiterit. πιτυλίζειν verò, si quis summis pedibus ingrediens, tensas in sublime manꝰ, hanc antrorsum, illam retrorsum celerrimè moueat. Hoc verò exercitamento maximè ante parietem stantes vti solent: quò siquando aberrent, facilè pariete apprehenso erigantur. Sed sic exercitatorum vt error magis latet: ita exercitium

ercitium ipſum fit imbecillius. Celeres verò motus ſunt, citra tamen violentiam, & qui in paleſtra eduntur, circũuolutis humi nobis, vel ſolis, vel cum alijs. Licet autẽ & erectis, tum circumactis, ac velòciter prope aſtantem mutantibus, celerem exercitationem peragere. Poteſt & ſolis cruribus, idque erectus, ac vno loco conſiſtens, celeriter exerceri: ſubinde quidem retro tantùm reſiliens, interim verò crurum vtrunque vicibus referens. Quin & per manus exercitatione celeri, tantundem valente, vti datur: ídque citra vllos alteres: vtique ſi frequentię celeritatíque motus earum impenſe incumbas: ſiue has in pugnum ductas, ſiue explicatas manus. Ac eiuſmodi quidem celeris exercitato eſt, in quibus dixi ſpeciebus comprehenſa. Reliquum eſt vt ad vehemẽtem veniamus. Ea verò ſicuti prędictum iam eſt, ex robuſta celeríque compoſita eſt: quãdo quas robuſtas diximus, ijs omnibus vt vehementibus vti licet, motus modò celeritatem adijcias. Non in poſtremis verò vehementes hæ ſunt, fodere, diſcum mittere, ſaltare, idque continuato ſine intermiſſione opere. Similiter graue quoduis telum iaculari, continuatis ſibi quàm maximè iactibus: aut graui armatura tectum celeriter agitari. Et qui aliquo quidem talium exercentur, intermittere paululum ſolent. Atque hoc loco inter aſſiduam interpellatámq; exercitationem differentiam noſcas licet. Quas enim modò retulimus, vniuerſę morula interpoſita magis vſurpari ſolent: ac potiſſimùm quæ labores operáque ſunt, nedum exercitia, vt foſſio & remigatio. Quę verò remiſſiores exercitationes ſũt: eæ ſine interpoſita quiete magis fiunt: veluti continuatus diu curſus, quem Græci dolichon vocant. & iter facere. Hæc igitur omnia exercita- C. 11
tionum genera ſunt, quę & modo dictas differentias habẽt, & ſupra has quòd alia lumbos magis quàm brachia crurávе exercent, alia ſpinam totam, aut pulmonẽ tantùm, aut thoracem tantùm. Quippe itatio, curſúſque, crurum exercitationes ſunt: acrochiriſmi & ſciamachiæ, brachiorum ac manuum propria. Lumborum autem, aſſiduè, ſe inclinare, ac rurſus reuocare: ídque aut pondus aliquod à terra tollentem, aut aſſiduè in manibus ſuſtinentem. Sunt & qui depoſitis ante ſe alteribus, vlnæ interuallo diſtantibus, poſtea medij ipſi ſtantes, inclinant ſe, atque attollunt dextera quidem eum qui ad ſiniſtram iacet, ſiniſtra qui ad dextram:

tum

tum rursum vtrunque in suum locum referunt. Atque hoc identidem deinceps faciunt, ijsdem vestigijs insistentes. Hic verò motus transuersas spinæ partes magis exercet, sicuti prior ille rectas. Thoracis verò & pulmonis, maximè respirationes propriç exercitationes sunt. Maxima verò vox supra iam dicta, vocis quoque instrumenta omnia permouet. quorum enumeratio in ijs quæ de voce edidimus, habetur. Quoniam autem huc producti sumus, non alienum sit de omnibus animalis partibus tradere: & quæ motus euidentes, & quæ leueis & obscuros obtineant: quæ rursus à se moueantur, quęque ab alijs. Quippe eiusmodi discretio non paruam commoditatem gymnastæ afferet ad omnia animalis membra mouenda, aliâs à se, & propria virtute: aliâs ab alijs & per alienam. Quæcunque enim voluntate suscipiuntur actiones, eæ musculorum neruorúmque, & quos ali qui tendones, Græci tenontas vocant, propriç sunt. Eædem tamen si maiore vi & celeritate fiunt, primùm quidem & maximè dictas iam partes, ex accidenti verò etiam arterias exercét. cum prædictis verò ossa, venæ, carnes, ligamenta, & cæteræ omnes animalis partes vnà mouentur. Reliquorum verò motuum qui in animaliũ corporibus noscuntur: quicunque non communi voluntate suscipiuntur, sed vel naturales sunt, vel pro animi affectibus eduntur, duplices hi genere sunt. alij enim cordis & arteriarum, alij venarum & iocinoris actiones sunt, atque horum quidem primum & maximè, secundo loco reliquarum omnium partium: quandoquidem quatuor naturalibus facultatibus omnes gubernantur. Ac arteriarum quidem cordísque motus nunquam sanè omnino intermittitur, cæterùm magnitudine, paruitate, velocitate, tarditate & vehementia variè intenditur atque remittitur, idque multis ex causis: quas omnes in opusculo quòd de pulsuum causis conscripsimus, percensui. nunc summa tantùm capita delibasse sat erit. Vna igitur mutandi pulsus causa est naturalis caloris auctio diminutióque. Altera causa est quæ ex animalis spiritus mutata quantitate spectatur. Tertia, quæ ex firmitate infirmitatéque naturalis virtutis accipitur. Quarta, quæ ex instrumenti ipsius malo affectu æstimatur. Verùm de hac disserere non est huius loci. Iam enim ægrotet animal necesse est in eiusmodi affectibus: cùm reliquæ omnes pulsus mutatio-

mutationes etiam in sanis spectentur. Quæ igitur ex aucto diminutóque naturali calore mutatio oritur, ea pro anni tempore, nutrimento, potione, balneo, frictione, somno & vigilia, itémque animi affectibus, & actionibus voluntate susceptis, incidit. Quæ verò ex animalis spiritus alteratione nascitur. ea pro motus qui voluntate consilióque initur (καθ' ὅρμην Græcè vocant) differentijs variatur. Quæ ex virium firmitate infirmitatéque oritur, pro substantiæ ipsius cordis & arteriarum bono contrarióve temperamento contingit. Porrò venarum opus vnà cum alijs instrumentis vniuersis quæcunque natura ad alimenti dispensationem excogitauit, pro cibo potionéque, tum verò pro distributionis in corpus, & concoctionis, & nutricationis ratione variatur. Huius verò mutationis, arterię quoque participes sunt. Qui verò motus, actiones non sunt: horum triplex diuersitas intellegitur Alij nanque animantibus ex seipsis insunt: alij extrinsecus adueniunt, alios medicamenta proritant. Et ex se quidem animalibus insunt ij quos ante memoraui. Extrinsecus verò accedunt qui nauigando, equitando, aut gestando, siue vehiculo, siue lectulo pendente, siue cunis agitatis prętantur, siue per nutricum vlnas, vt infantibus. Extrinsecus præterea aduenientiũ & frictio sit. Nonnulli tamen motus misti planè sunt, veluti equitatio. Non enim vt in vehiculis, præsertim in quibus stratus quiescas, ita etiam cum equo insideas accidit vt à gestante tãtùm agiteris, ipse nihil agas: quin spinam erectam sustinere, tum vtrisque fœminibus equi costis firmiter hærere, & crura extẽdere oportet, etiam ante prospicere. In quo nõ modo visus, sed etiam collum laborat. præcipuè tamen viscera hoc genere agitantur. Porrò ea salientibus quoque æquè dimouentur: verùm ijs qui vehiculo gestantur, non æquè. Quare si quis viscera quæ sub septo sunt, mouere violentius velit: & prædictos labores adeat, & præterea ad frictionem quæ per circumiectã fasciam administratur, accedat. Statuatur autem oportet is qui fricat, à tergo: qui modò in dextram, modò in sinistrã manus inijciat: acclinante apprimentéque has ipsas partes ipso qui fricatur. Sanè concutiunt nonnihil ea quæ sub septo viscera sunt, & maximè tum respirationes, tum voces: pari modo efflatus, & qui per se fiunt, & qui cum cohibito compressóque spiritu, tum in tibiarum sono, tum voce adhibentur.

bentur.

bentur. Iam ipſa ſpiritus cohibitio exercitatio quædam muſculorum eſt: nõ minus certè eorum qui in abdomine, quàm qui in thorace inſũt. Verùm de hac poſt agetur, vtpote quæ ſupra alia quæ modò retulimus commoda, etiam aliam gratiam nõ leuem præſtat, cuius nimirum cauſa ad finem eam exercitationis adhibemus. Verùm ad propoſitum redeundum, nempe quòd non pauci ex ijs motibus qui partibus animalium accedunt: nec partium ipſarum actiones ſunt, nec earum actiones ſequuntur: ſed ab alijs & per alia perficiuntur: veluti in vehentibus, nauigantibus, perfricandis, purgandíſque per medicamenta tum vomitoria tum aluum ducentia fit. Verùm eiuſmodi motus, huius de tuenda ſanitate artis non eſt. Reliqui omnes & potiſſimum ij qui ex frictione fiũt, in primis neceſſarij cognitu huius artis præſidi ſunt: quippe ad cuius profeſſionem ſpectat omnium motuum vires nouiſſe: ſicuti (reor) ad opifices ipſos ſpectat ſingulos particulares motus noſſe. Hi nanque varietatem quæ in materia eſt, norunt: gymnaſtes virtutis ſingulorum ſcientiam habet. Etenim ſi quis me iubeat vt hoplomachicos, id eſt armorum meditationis motus, vel alium doceam, vel ipſe cõcinnè peragam: ſanè vnumquemlibet eorum obire commode nequeam. At ſi cui me hoplomachicorum cùm agit adhibeas: non modo quam vim obtineat actionum quælibet, ſed etiam quam maximè partem exerciter, omnibus illis certius norim. Imò vero (ſi verum ingenuè fateri oportet) hoplomachicus nullius earum vim reddat. qui exercitationum artem probè callet: is omnes nouerit, ſingulas ad certos referens fines. Nanque aut violentæ quædam ſunt, grauéſque ac robuſtæ: aut leues, celeres & concitatæ, aut pariter violentæ & celeres. Has igitur obiter dum agi conſpicit, ſtatim viſas facilè dignoſcit: atque hoc amplius quænam crura, brachia, vel thoracem actio exerceat, quæ lumbos, caput, ſpinam, vel ventrem: quæ demum aliam quanuis partem egregiè præter cætera fatiget. Hoplomachicus enim aptè numeroſéq; motus peraget celeres fortaſſe robuſtos ac graues: cæterũ quòd denſent aut emacient eiuſmodi motus, parum nouerit. Pari modò nec quòd carnem augent & rarefaciunt motus tardi. Iam idem robuſtè ſimul & tardè & grauiter mouebitur, nec tamen quòd iſtiuſmodi motibus corpori robur & grauitatem acquirit, intelligit. Aurigandi quoque peritus, oẽs

motus particulares numeroſè aptéque & ad vſum commodiſſimè explicabit: ſed qui horum corpus emacient, aut carne impleant, robuſtum, vegetum, molle, durum, denſum, rarúmve efficiant, omnino ignorat. Ita & qui pila exercere inſtituit, (ſphæricum vocant) omnem pilæ iactum exceptúmque callet: minime tamen quem corpori affectum hi compa rét, nouit. Pædotriba quoque quicquid in paleſtra motuum geritur, pernouit: quid quiſque motus efficere queat, ignorat. Et (vt ſemel dicam) omnes homines, artifices iuxta inertésque, quos corpore motus exercent, eorum ignorant vires, ſaltatores, nautæ, fabri tum materiarij tum ferrarij, piſcatores, agricolæ, ædificatores, ſutores, omnes denique qui quiduis moliũtur. At gymnaſtes ex ijs quæ ante retuli principijs, cuiuſuis actionis, etiam eius quam nunc primùm nec antè conſpexit, vim tenebit: veluti ſtatim ſaltantium prȩuegeti motus. in quibus nimirum quàm maximè ſaliunt, ac celerrimè circumacti vertũtur, & genu prius poſito mox emicant, & crura tum attrahunt, tũ maximè diuaricant. & ſummatim in quibus ocyſſime mouentur: gracile, muſculoſum, durum, compactum, præterea vegetum corpus reddunt. At remiſſi, tardi & languidi motus, non ſolùm non eiuſmodi corpus quale nunc diximus faciunt, ſed contrà ſi natura muſculoſum & vegetum ſit, diuerſam omnino affectionem inducunt. Quod igitur mox diximus prædotribam ita eſſe gymnaſtæ miniſtrum, vt medici coquum: id nunc quoque oſtẽſum eſt. Quippe coquus betam, lentem, aut ptiſſanam aliâs alia ratione præparat: nec tamen quod præparauit, quam vim obtineat intellegit, aut quænam præparandi ratio cenſenda ſit optima. At medicus nihil horum ita vt coquus páraro eſt potis: verùm quicquid præparatum ſit, eius vires probè callet. Ergo gymnaſtes propoſiti nobis adoleſcentis C.12. vtique qui optimum corporis ſtatum eſt ſortitus, omnium quidem exercitationum vires pernouit: deligit verò ex omni genere quod moderatum mediúmque inter vtrunque exceſſum eſt. Nam neque celeris tardæve exercitationis optimus ſtatus eget, ſed planè mediocris ac mediæ nec rurſus violentæ & vehementis, nec remiſſæ & languidæ: imò in his quoque mediocre optimum eſt: quando non alterare, ſed planè ſeruare optimum corporis ſtatum conuenit. Siue igitur armis eiuſmodi adoleſcentem exercitare gymnaſtes

naſtes velit: peritiſſimo totius meditationis armorum adſcito, eum omnes ſibi promere actiones iubebit. mox ipſe eliget ac diſcernet, imperabítque quibus earum ſæpe, quibus raro, quibus mediocriter, quibus aut nunquam aut ſemper exercitari eum velit: quippe quem latere non poteſt quæ quodque membrum exercitatio magis agitet, quæve cuiuſque exercitationis qualitas facultáſve ſit. Siue folli pilǽve exercitare ſtudet: hic quoque rurſus tum genus tum qualitatem tum modum actionis inueniet: ipſo follis pilæve perito, pro miniſtro adhibito, quò illi omnem eius generis actionum materiam indicet. Nam ipſius propriæ cuiuſque artis materiæ, gymnaſtes quà gymnaſtes omnino eſt ignarus: verùm vbi ſemel inſpexit, non ſolùm qualitatem, ſed etiam vim eius protinus intellegit. Quamplurimos enim ipſi ex ijs quibus imbecilliores quædam corporis particulæ erant, vnde crebris in his vrgebantur morbis, vnius gymnaſticæ ope reſtituimus: neque tamen omnes proprijs exercitationibus, ſed ſiue quis ſaltator erat, ſiue hoplomachicus, ſiue pancratiaſtes, ſiue luctator, ſiue alio quouis genere exercitatus, iuſſo eo magiſterij ſui motus coram promere: mox appoſitiſſimis vnà cum tempore & modo delectis. Verùm de correctione id genus, procedente tractatu agemus: ea ſcilicet operis parte in qua de vitioſis corporum ſtatibus diſceptabitur. Nunc optimè comparato corpori ſuum ſtatum tueri propoſuimus. Porrò huic ex omni genere mediocritas adhibenda eſt, frictione, exercitatione, balneo, cibo, ſomno, ita vt nec durior illi nec mollior habitus corporis reddatur. Quippe hic ab extrinſecus imminentibus facilè offenditur: ille corporis inhibet auctum. Præterea nec denſior, ne videlicet in carne excrementorum aliquid hæreat: nec rarior, ne quod eſt ſalubre effluat. Simili modo (ſi quidem optimo habitu erat) nec ſolito gracilior nec craſſior: cum conſtat gracilitatem externis iniurijs, craſſitudinem ijs quæ interne ab ipſo corpore proueniunt, eſſe obnoxiam. Pari modo neque calidius, frigidius, ſiccius vel humidius efficere eiuſmodi corpus expedit, ſi quidem inculpato temperamento erat. Vnum igitur eſt quod in ita ſe habente corpore eſt ſpectandum, nempe in omni tuendæ ſanitatis materia, quod conueniens mediocréque eſt. Porrò id eſt inter vtrunq; exceſſum planè medium. Quẽadmodũ

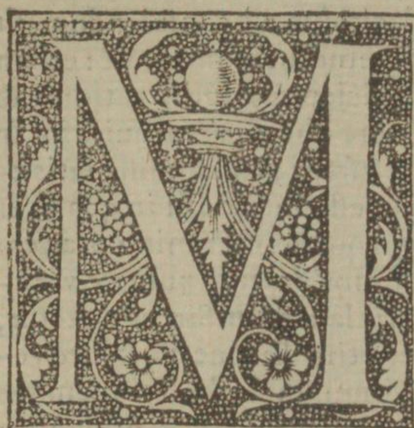
autem huius maximè sis compos, suprà iam dictum est. cæterùm de ijs quæ maximè necessaria sunt, vel sæpius meminisse non sit profectò inutile. Prima ergo dies crassiorē coniecturam præbebit, secunda verò, tertia, quarta, & reliquarum quælibet, pro ratione magis exactam. Quippe in prima die omnia tibi pro dictis iam scopis sunt peragenda. Exuat se, sicut Aegimius pręcepit, vbi in lotio iam perfecta concoctio cernitur. Mox frictionis ratio huc spectet, vt mēbra molliantur. Docebit id tum floridus colos, qui in summa cute residebit: tum artuum flexibilitas habilitásque ad omnem motum. Post hæc exercitetur, dum & corpus intumescit, & color illi floridus apparet, & motus promptè, æquabiliter, & concinnè edit. Inter hæc verò sudorem cùm calido vapore mistum cernes. Inhibenda verò exercitatio tum primùm est, cùm aliquod horū fuerit mutatum. Quippe si contractior paulo corporis moles videbitur, desistendum illico est. si enim vltra quid pergat, etiam boni succi nonnihil educetur: atque ita tum gracilius corpus fiet, tum aridius, atque ad incrementum minus habile. Non minus profectò & si coloris gratia vanescat, cessandum est: quando si exercitationem continues, frigidum corpus efficies, & nimium exhauries. Iam motuum alacritas, æquabilitas, vel concinnitas, si remitti quippiam collabíque cernitur, vtique statim desinere conueniet. Itidem si in sudore accidat vlla qualitatis eius quantitatisve mutatio: quippe quem & copiosum magis, & magis incalentem edi par est, prout motibus vehementiæ plus accesserit. Cùm igitur is aut minor intellegitur, aut frigidior, tum scias digeri exhauriríq; corpus, præterea refrigerari ac siccari plus iusto. Quo magis solicite attendendum exercitando corpori est, vt cùm dictarum iam notarum quælibet apparet, protinus cesset. Nec tamen protinus lauatum ablegandum est, sed summam exercitationis intentionem, quam ἀκμὴν Græcè vocant, remittere sistereque iubebitur. Quòd si ilia cohibendo anhelitu implere velit: perfundi oleo, atq; apotherapia vti deinceps debebit. Porrò ea cuiusmodi res sit, simul qui sint in ea scopi, & quæ mensura, præterea quibus absoluatur tum motibus, tum frictionibus: sequenti libro monstrabitur. præsentem enim, vtpote satis verborum habentem, iam commodè videor finiturus: si modò illud vnum adiecero, lauacrū quod

omnino

omnino medio temperamento ſit, ad propoſitam ætatem naturámque eſſe eligendum. Propoſitum nanque eſt, ſi recte meminimus, tertium à natiuitate ſeptennium, id eſt quod inter quartumdecimum ac vnum & vigeſimum annos interuenit. Quo vtique frigida lauari adoleſcētem adhuc nolim, ne incremento eius (cui plurimùm eſt conſulendum) ſit in mora. Vbi verò iuſtam magnitudinem impleuit: etiam de frigida lauatione aliquid diſpiciemus. Simili ratione & de exercitationibus quę in puluere obeuntur, exquiſitius in ſequenti ſermone agemus. In præſenti illud nouiſſe ſatis erit, ne puluere quidem huic opus eſſe: modò illi in qua exercitabitur domus, ad eum modum quem inter initia præcepimus, præparata ſit. Verùm ſi calidior ſit, tum puluere vtendum. At eo ſi vtetur, omnino erit lauādum. Sin non vtetur, liceat & illotum dimittere: præſertim hyeme. Poſt hæc verò & quę ad cibum, potionem, ſomnum, ambulationémque pertinent, coniectanda huic ſunt qui adoleſcenti pręficitur: & in ſequentibus à nobis dicentur. Verùm fieri non poteſt vt modi horum primo ſaltem die ratio illi exacta conſtet. ſecundo, vbi exploratum habuerit quomodo poſt quot exercitationes nutritus adoleſcens ſit: ſi proprium naturæ habitus prorſus ſeruare viderit, eodem ſeruato modo tum nutriet adoleſcentem, tum exercitabit. Sin non ſeruauerit: quacunque ratione à priſtino habitu eſt lapſus, reducere eum mutata mēſura tentabit. Itáque facere non deſiſtet quoad in ſingulis peragendis exactum modum definierit. Quot vero & qui ſint pręter naturam lapſus, ac quemadmodum quemlibet tum agnoſcere tum reparare conueniat, in ſequenti opere docebitur.

GALENI DE SANITATE TVENDA LIBER TERTIVS,

Thoma Linacro Anglo interprete.



Edicorum gymnaſtarúmque qui de ſanitate tuenda prodiderunt, alij omnium hominũ communia pręcepta tradiderunt nihil vſquam cogitantes de corporum noſtrorum per ſpecies differentia: alijs diſſidere inter ſe corpora noſtra non paruo diſcrimine, placuit: eorum tamen differentias, ceu comprehendi planè vniuerſæ nequeant, conſulto omiſerunt. Pauci omnino qui per ſpecies & genera diſcernere ſunt aggreſſi: plura perperam quàm rectè ſcripſerunt. Nos primo ſtatim volumine quot numero ſpecies humanorum corporum ſint indicauimus, promiſimúsque ſingulis propria tuendæ ſanitatis præcepta ſeorſum tradituros. Orſi autem ſumus ab eo corporis ſtatu in quo queri de vllo naturæ vitio non poſſit. Quoniam autem is homo negociorum interdum occaſione, vel ſponte vel inuitus pro ſecundæ valetudinis præceptis viuere prohibetur: ſatius viſum eſt primum eum liberum, ſuæque planè ſpontis, ac vni corporis valetudini vacantem, proponere. Ac quemadmodum quidem educari eiuſmodi hominem conueniat: primo libro docuimus, ad quartumdecimum vſque annum curam eius perſecuti Secundo qua ratione ad virilem ætatem duci debeat, indicauimus; vbi longior ſermo incidit, poſtquam in communia artis capita deuenit, ſine quibus ne de propoſita quidẽ ætate naturáque exactè diſſerere licebat. Omnes enim tum frictionis tum exercitationis differentias enumerauimus: non mehercle particulares, (niſi ſicubi has exempli cauſa non neceſſitatis referre ex vſu fuit) ſed quę genere ac ſpecie ſunt diſtinctæ. Ergo in frictionibus quidem quam mollis duráque & ante has mediocris facultatem obtineant, interpretati ſumus. Adiecimus & differentias quæ à quantitate ſumuntur,

ſumuntur, numero treis: mox quæ ex coniugatione harum oriuntur: omnes in totum numero nouem: etiam poteſtate ſingularũ expoſita. In exercitationibus verò enarratis quænam acuta velóxque vocetur, quænam hebes tardáque, ac quę harum mediæ primæque natura ſaltem ſint, itémq; quę valens ac mollis, præterea grauis leuíſque, quæque harum ſunt mediæ, ſimili modo tractatis, docuimus optimum corporis ſtatũ, per omnia quę mediocria conuenientiáque ſunt, quæque eadem media planè exceſſuum ſunt, agi debere: idque tum in frictione, tum exercitatione, tum balneo, tum alimento, omnibus denique quæ ſalubrem victus rationem complent. pollicitíque ſumus ſicuti de frictione exercitationéque fecimus, vbi in genera quædam communia ſpeculationem reuocauimus, quò ſimul recordatu facilis, ſimul certa ratione viáque tradita doctrina eſſet: ita & in reliquis omnibus facturos: ac primùm quidem de ea quam apotherapian vocant acturos: quandoquidem ea proximo loco tractanda in ſuperioribus eſt propoſita. Quippe vbi quouſque intendere augeréque exercitationem oporteat quod ad ſanitatis rationem pertinet, præcepimus: finem quoque ſequi debere diximus apotherapian. de qua nunc agamus. Eſt igitur primum ea genere duplex. Altera quidem exercitationis ceu pars, altera eius ceu ſpecies. Ac de ea quidem quæ ceu ſpecies cenſetur, poſt dicemus. De ea verò quæ vt pars habetur, nunc agendum. Omnis exercitationis probè peractæ poſtrema pars apotherapia dicitur. Ea duplici conſilio ſuſcipitur, & vt excrementa expurget, & vt corpus à laſſitudine tutum reddat. Prior cauſa etiam exercitationi communis eſt: quando eius quoque duplex omnino propoſitum eſt, & vt ſolidas animalis partes firmet, & excrementa expurget Proprius tamen apotherapiæ ſcopus eſt vt laſſitudinem quæ ſuccedere immodico exercitio ſolet, ſummoueat atque prohibeat. Ac Athletis quidem & alijs qui opere corpus fatigant, ſicuti qui vel fodiunt, vel iter agunt, vel remigant, vel tale quippiam opus vitæ neceſſarium obeunt: prę-ſto laſſitudines adſunt, niſi apotherapia deuitentur. Verùm (de quo hoc loco agimus) optimè comparatum corp⁹, quod ab omni ſeruitute eſt liberũ: & vni ſanitati vacat: rarò laſſitudine tentatur. Sicuti enim athletæ, quos labor maximus exercet, nullo alio exercitandi genere obnoxij laſſitudini

ſunt, prętérquã eo quod ab ipſis abſolutũ dicitur: ita nec qui vitam degunt liberam, & qui tantùm valetudinis tuendæ gratia exercitantur, vſquã laſſabuntur, propterea quòd huiuſmodi exercitiũ adire nulla neceſſitate cogũtur. Athletis enim neceſſe eſt (quò videlicet ad immodicos in certaminibus labores, etiam totum diem aliquando continuatos, pręparato iam corpore ſint) abſolutiſſimum illud exercitium (ipſi κατασκευήν vocant) aliquando obeant. Verùm qui tantum tuendæ bonæ valetudinis cauſa exercitantur, ijs nec neceſſum nec vtile planè eſt immodicos labores adire. Itaque his nullus inſtat laſſitudinis metus. Nihilo ſecius tamen ijdem apotherapia vtentur, etſi nullo laſſitudinis timore, at certè excrementorum purgandi cauſa: cui ex pleniore (vt Græci loquuntur) menſura, etiam laſſitudinis ſecuritas accedit. Nã etſi ipſe exercitationis modus his eſt à laſſitudine quammaximè alienus, actionísque omnis ratio planè citra violentiam: fieri tamen aliquando poteſt vt gymnaſten in vtroque paulum quid ſubterfugiat: quod neglectum, ſi non magnam, certè leuem exercitato laſſitudinem concitet. Cæterùm non conuenit qui ſibi viuat, & vni corporis ſanitati vacet, vt vel minimum lædatur vſquam. Tutiſſimum itaque ſit apotherapia ſemper vti. Quæ qualis adhibenda ſit, ipſa finium ad quos tendimus demonſtrabit natura. Nam quoniam id petimus, vt ſolidarum animalis partium excrementa quæcunque excalfacta extenuatáque per exercitationem in corpore adhuc manent, prorſus eijciantur: & frictiones quæ per alios adminiſtrentur, adhiberi oportebit, & cum his vnà tum ipſarum quę fricantur partium tenſionem, tum etiam ſpiritus cohibitionem. At quoniam nec frictionum vnica ratio eſt, nec ſpiritus cohibendi: deligendum ex vtroque genere eſt quod vtiliſſimum eſt. Atque ex frictionibus quidem quæ dura eſt: cogere corpora, hoc eſt denſiora ſimul durioráque reddere traditum iam eſt. Itaque hęc ad res propoſitas parum eſt accommoda. ſiquidem quòd denſatur, intra ſe cludit. quod laxum fit, liberum excrementis exitum præbet. Ad eundem modum quod durat: ijs quæ tenſa ſunt, maximè eſt aduerſum, vt quod eorum affectum magis adauget. contrà quod mollit, id eſt vtiliſſimum. Si igitur ſimul & excrementa digeri, & quæ tenſa ſunt, molliri conuenit, duræ certè frictiones omnino ſunt fugiendæ.

giendæ. Nec his minus à lentis cauẽdum arbitror. Nã poſtquàm à ſe corpus non amplius dimouetur: periculum eſt ne frigeſcat ac denſeſcat, dum nulla ope externa calfit. Hac igitur de cauſa non ſolùm cùm celeritate eſt fricandum, ſed etiam quoad fieri poteſt, plurium manibus: quò nulla corporis pars nuda maneat. At ſi nec tardam eſſe frictionem oportet, nec duram: oleum nimirum fricando corpori largiter circunfundi debebit. id enim ad velocitatẽ ſimul & mollitiem frictionis multum conducet: & alioqui aliud ſecum non mediocre commodum affert: quando & quæ tenſa ſunt remittit, & quæ inter vehementius laborandum fatigata ſunt, emollit. Atque his quidem de cauſis dura vitanda eſt frictio, ob alias verò mollis. quippe ea nec altè dimittitur, ſed circa cutem ipſam & ei vicinas carnes deficit: nec ea quę in anguſtis meatibus contenta excrementa ſunt, elidit. Cuius profectò cauſa tum ipſam fricandarum partium tenſionem, tum ſpiritus cohibitionem iniungimus. Media igitur mollis duræque, quæ eadem mediocris eſt, ab vtriuſque incommodo abeſſe videtur, & mollis inefficacia, & duræ violentia noxáque. Ea verò perficietur fricantis quidem manibus valenter iniectis, ita vt earum impreſſio ad duram frictionem proximè accedat: cæterùm pinguitudinis copia, & velocitate mouendi eatenus remiſſa, vt planè euadat mediocris. Nam & pinguitudo ipſa valentioris contractionis non leue præſidium eſt, & breuitas ipſa contactus tantùm demit de violentia, quantum etiam de tempore. Porrò tendendas obiter dum fricantur partes cẽſemus: quò quicquid inter cutem & ſubiectam carnem excrementorum reſidet, per cutem expellatur. Quippe ambabus ijs laxis non magis foras quàm intro ferri excrementa continget. Diſtentis verò ijs quæ ſub cute ſunt, omnia foras eliduntur, ceu gemina manu expreſſa, vnà foris, eius vtique qui fricat: altera intus ipſis ſcilicet quæ tenduntur particulis, manus vicem ſupplẽtibus. Ac propter hæc quidem non exigua portio apotherapiæ eſt ſpiritus cohibitio. Appellant verò ita vbi omnibus thoracis muſculis qui circa coſtas habentur, intentis coactíſque, reſpirationem continemus. Accidit nanque obiter vt ſpiritus qui à coſtis premitur, dum efflari per exitum arteriæ (larynga Græci vocant) prohibetur, vniuerſus peſſum ad tranſuerſum ſeptum (quod Græcè dicitur diaphragma)

detur: atq;

detur: atque vt cũ hoc, quæ ipsi subsunt omnia simul attollãtur, iecur lienis, ventriculus, & quædam alia. Oportebit autem interim musculos quoque qui in abdomine sunt (epigastrion Græci appellant) leuiter contrahi: vt ab his vnà cum septo ceu gemina manu pressis quæ intersunt partibus, excrementum si quod intra se habent, foras elidant. Porrò mediæ inter hæc partes continentur, iecur, lienis, ventriculus, crassi ac tenuis intestini partes quæ prominent. Loca verò ad excipienda quæ expelluntur excrementa, patent, tum vẽtris tota capacitas, tum isthic consistentium intestinorum concauitas. Si verò feriari planè abdominis musculos patieris: nullius prædictorum excrementa vacuabis. Quæ verò in thorace ac pulmonibus habentur, ea deorsum transferes. Expedit verò huc potius trãsferãtur, quàm in illis maneãt: tãto profectò magis, quãto etiã eorum quæ in ventre quàm quæ in pulmonibus & pectore continentur, promptior exitus patet. Hæc enim (nempe quæ in vẽtre & intestinis sunt) vel euomuntur facilè vel excernuntur: illa cùm conatu & vi per tusses eijciũtur. Verùm si quis perinde vt septum, ita abdominis quoque musculos anhelitus cohibitione intendat: exquisitius planè expurgabit ea quæ sub septo sunt viscera: non transferetur tamen quicquam à spiritus instrumẽtis ad ea quæ nutrimento sunt delegata, sed totum in ipso thorace & pulmonibus excrementum manebit. Quare cohibitionem anhelitus id genus nunc non probo: multóque minus si quis omnino non distento septo validè ac vehementer cõtrahat musculos abdominis: quando ita necesse est venas omnes partésque quę circa collum sunt, flatu ac sanguine impleri: excrementa verò sursum atque ad caput, non deorsum & ad ventrem ferri. Intueri enim id tum in ijs qui tibias inflant licet, tum qui maximam acutissimámque vocẽ edunt. Siquidem his collum omne dilatari, faciem verò intumescere, & caput validissimè impleri videas: propterea quòd in hoc opere qui in abdomine musculi sunt tendũtur, diaphragmate his cedente. Est enim quicquid eiusmodi operis est, (veluti in ijs demõstratum est quæ de voce edidimus) mistũ ac compositum ex maxima respiratione, & spiritus cohibitione: vtique cùm simul omnis spiritus efflatur, maximo nimirum facto expiratu, ídque cum validissima musculorum tum qui costis insident, tum qui in abdomine sunt, tẽsione.

Cùm spi-

Cùm ſpiritus cohibetur,eadem vtrorumque muſculorum facta tenſione:nullo tamē ſpiritu elabi permiſſo.In ijs qui tibia ſonant,aut acutam vocem edunt,muſculis pari modo tēſis:ſpiritu tamē nec penitus cohibito,nec toto ſimul emiſſo ſed mediā rationē ſeruāte.Ita nimirum fit vt trium operum cōmunis ſit muſculorū tenſio, propria verò in totius ſimul ſpiritus efflatu:velox eius foras expulſio:in anhelitu cohibendo ipſa eius retentio:in tibiarum opere & voce mediocris emiſſio.Cauſa verò triplicis huiuſce operis,in exitu arteriæ eſt:quippe qui in totius ſimul ſpiritus efflatu latiſſimè ſe pandit:in ſpiritus cohibitione prorſus clauditur:in ijs qui tibia ſonant,aut qui voce acuta ſimul & magna vtūtur,medium quendam habitum ſeruat . Ac de his quidem poſthac aliquando agere neceſſe erit,in ijs quibus de vociferatione agemus.Cæterùm ſpiritus cohibitio,quæ ad apotherapiam eſt maximè idonea, iecur,lienem & ventriculum attollit,tenſis qui in thorace ſunt muſculis vniuerſis,remiſſis qui ſunt in ſepto & abdomine.ita nanque deorſum fertur excrementa.Secundo autem loco habenda eſt quæ mediocriter eos qui in abdomine ſunt muſculos tendit,quò videlicet ea quæ ſub ſepto ſunt viſcera , apotherapiæ fructum ſentiant.His ipſis de cauſis etiam faſciarum(quæ ἅμματα Græci vocant)circumactus fieri conueniet . quos fricantes ipſi cùm à tergo fricandorum cōſtiterint,circa totū ventrē adhibent.cū ex aduerſo ſe collocarint,ceruicibus,Alios verò coſtis,& ſpinæ,& pectori accommodant:idque conuerſo pariter cū his quodāmodo eo qui fricatur.Circa lumbos verò ſimilis faſciarum circūiectio circūactióque fiet, tēdente ſe ad ſingulas eo qui fricatur,non tamen cùm omnibus pariter ſe vertente:cùm neque continuos motus,nec vehemētes cōtingere ei ex apotherapia conueniat , ſed certè aliquos , & quibus ex interuallo frictiones ſint interpoſitæ. Qui nanque & continui & vehementes motus ſunt:ij exercitationis quam pręparatoriam vocant,ſunt proprij.qui verò nec cōtinui nec vehementes,apotherapiæ.Itaque concertatorē ſubinde complectatur ſubinde repellat:ſæpe etiā hoc ipſo tēpore mutet:ſæpe ipſe à tergo gymnaſtæ incumbēs,ac crurū vtrunque per vices ipſi circūplectens,idque cū tenſione aliqua haudquaquam vrgente,ab alíjs qui cōmodè cōtrectent, fricetur.hac enim vel maximè ratione & calorem qui exer-

citando est adauctus, seruauerit: & simul excrementa proprijs ipsius tum tensionibus tum motibus eiecerit. Ad quod sanè opus, spiritus quoque cohibitio non parum mihi conducere videtur: quippe qui vndique compulsus, in angustos se recipere meatus cogitur, eósque si amplius trusus propulsúsque fuerit, etiam penitus transire, atque extenuati iam excrementi secum nonnihil arripere. Ad hunc sanè modum exilia instrumentorum foramina, vehemētiore spiritus inflatu expurgantis opifices videas. Nam quātum is prorsum per vim coactus impellitur: tantùm ab ipso quædam impelluntur, quædam trahuntur: totámque viam peregisse properant. Et truduntur quidem quæ antè occurrunt. Attrahūtur quæ ad latus sunt posita: impetu ipso motus vtraque acta. Quinetiam inter ipsam exercitationem, spiritus cohibitionem interponunt optimi gymnastæ, atque etiam quam suprà comprehendimus, ipsam quæ apotherapiæ debetur frictionem: simul hominem cùm lassitudo incipit, recreantes: simul cutis meatus paulatim expurgātes: quò videlicet perspirabile simul purúmque corpus ad subsequētes labores sit: cùm alioqui verendum sit ne si nihil tale gymnasta prouiderit, obstruat potius prædictos meat⁹ quàm expurget: propterea quòd vehementissimi materiæ impetus, diuersis temporibus ac rationibus cōtrarios edere effectus possunt. Obstruere quidem, cùm crassum simul ac multum fuerit quod confertim ac præceps agitur. Purgare, cùm exiguum tenuéque est, nec præpropere nec violenter cogitur simul omne expelli. Apparet enim ita accidere in omnibus tum externis instrumentis, tum verò calathorum plexibus. Quippe eluitur extergetúrque ex his omne superuacuum, non cùm egredientibus adhuc paulatim prioribus alia violenter à tergo irruunt, (verendum enim interim est ne quæ in transitu sunt impacta innixáque inuicem viam obstruant) sed cum prioribus, [vel iam exeūtibus,] vel planè vacuatis, alia postmodum vacuantur. Et quid de exiguis meatibus miremur, cùm etiam è theatris multitudo quæ confertim egredi conatur, in exitu hæret? Ob hæc itaque qui etiam in medijs laboribus apotherapia vtūtur gymnastas laudo, potissimūque in ijs quos grauia (quæ vocant) certamina exercent. verùm de his postea. Qui autem nunc nobis propositus iuuenis est, in hoc nō ad athleticum habitum, sed ad sanitatem

tuendam conſilia diriguntur, quo minus aut multis exercitationibus, aut coacta comeſtione eſt opus, aut etiam ſuillę carnis copia, aut pane id genus quo graues athletæ vtũtur. Atque his omnibus de cauſis timendum huic non eſt ne exiles eius meatus obſtruantur, ſi modò probè eſt præparatus, ſcilicet idonea frictione, ac laboribus qui ex paruis paulatim creſcant. Graui verò athletæ niſi omnia probè adminiſtrentur: ob ciborum tum qualitatem tum quantitatem verendum in exercitationibus eſt ne obſtruãtur potius quàm expurgentur habitus meatus. Ac de apotherapia quidẽ abũdè mihi dictum iam eſt. Deinceps ad balnea veniamus: illud modò de propoſitis præfati, quòd ſi quis hæc paucioribus interpretabitur, is meritò prolixitatem ſermonis noſtri accuſet. Verùm ſi quis aut neceſſarium aliquod theorema, aut quæ id confirment euidentes demonſtrationes præteriens, breuitate ſe vſum putat: hunc non tam de tali breuitate ſibi placere, quàm certè pudore affici par eſt. Ego verò etſi iuſtum volumen ſcribere de apotherapia potuiſſem: tamen id faciendum non cenſui, vt qui lõgitudinem huius operis contrahere maximè ſtudui. Si enim ad ea refellenda quæ perperam à plerìſque ſunt ſcripta, me conuertere voluiſſem: nec paruam nec certè leuem materiã longioris ſermonis habuiſſem. Verùm arbitror, ex ijs quæ demonſtraui, ſatis me ſeminum dediſſe, ijs qui ſaltem non planè hebetes ſunt, eiuſmodi omnia refellendi. Cùm enim dicat Aſclepiades ſpiritus cohibitionem caput opplere: ex ijs quę ipſe paulo antè definiui cùm differentias eius traderem, poteſt qui volet hominis ſententiã refellere. Similiter in ſecundo quoque volumine licuit etiam mihi omnibus exercitationibus ſingillatim percenſitis, librum producere: ſicuti cùm alij nonnulli fecerunt, tum qui belliſſimè totam materiam eſt executus Theon Alexandrinus. Is enim quatuor libros nõ alia de re quàm de particularibus exercitijs ſcripſit. Quæ & mihi dixiſſe licuit, vt qui cum melius quàm ille interpretari potuerim, tum verò aliorum meminiſſe non paucorum quę ſunt operis exercitationum communia. Is enim cùm illud ſibi propoſuiſſet, vt quemadmodum athletæ maximè exercitarentur doceret, in his multum verborum abſumpſit. Poteſt autem qui volet, & de ijs quas ſingulę artes præſtant exercitationibus differere. Atque hæc quidem ijs qui longitudinem ope

dinem ope

dinem operis parum æquo animo ferunt, dicta ſint. Nunc de balneis agere tempeſtiuum videtur. Ac primùm quidem de aquis dulcibus calfactis, vt quarum crebior ſit vſus: mox de frigidis: poſtremo de ijs quas ſpontè natas appellant. Quarum aliæ media temperie, aliæ feruentes, aliæ tepidæ, aliæ omnino frigidæ ſunt. Dulcium calfactarum aquarum, ſi media temperie ſint, vis calida & humida eſt, ſin tepidiores ſint, humida & frigida. quòd ſi iuſto calidiores fiant, calida quidem, ſed non perinde humida. Quippe horrere corpora, contrahíque exiles eorum meatus ſubigunt ita vt nec madeſcere ab extrinſecus accedente humore poſſint, nec excrementi quod intus latet, quicquam emittere. Cæterùm ab ijs incipiendum quæ medium temperamentum obtinent, quæ per ſe ſemper calfaciunt & humectant, euenit tamen ex accidente vt aut per halitum digerant humores, aut ſuperuacua fluxione (rheuma Græci vocant) corporis particulas impleant, aut molliant, aut concoquant, aut vires firment vel infirment. ſiquidem ad hæc quantitas quoque earum non minimum confert. Quin alios quoque multos lauationis aquæ temperatæ & potabilis effectus qui iam comprehenſis ſuperueniant, enumerare licet. quorum qui propoſito nunc operi ſunt accommodi, dicentur quàm fieri poteſt pauciſſimis, dilato videlicet in aliud tempus eo quē in morbis præſtant vſu, Sed quod ad ſanitatis tuēdæ ſpectat vſum, iuuenis in ſermone propoſitus, iam exercitatus redeat vt prius eſt comprehenſum. Huic igitur prædicti balnei perexiguus eſt vſus: vt qui omnia iam ex mediocri exercitatione & iam dicta apotherapia eſt conſecutus. Nihilo ſecius tamen ſi probè balneum adhibeas, ipſum quoque apotherapiæ pars aliqua ſit. ſiquidem duras denſáſque partes emollit: excrementum, putréque ſi quod intus ad cutim hæret, euocat. verùm neutrius horum egere videtur propoſitus iuuenis: nec vllum aut mollioris carnis aut adipis liquamentum credibile eſt illi inter exercitādum euenire: cùm & immodicos & vehementes motus talia ſequebantur: huic verò non ſolùm expulſa omnia excrementa, ſed etiam emollitæ ſolidæ partes ſunt obiter dum apotherapia eſt vſus. Quare elui ſibi in balneo ſudorem & puluerem (ſi quando hoc vtitur) magis poſtulat quàm calefieri. Ergo tranſire tantum ad ſolium vſque, non in laconico immorari is debebit, ſicuti

qui citra

qui citra exercitationem ſeipſos elixant. Sed nec morari in piſcina huic eſt opus. Imò lotus (vt comprehenſum eſt) ad frigidam feſtinet, atque ipſa quoque medio temperamento eſto, vtpote ad medij temperamenti corpus. Quibus enim aut vehementer frigida opus ſit, aut molli, & veluti inſolata: poſt dicemus. Cæterùm optimum corpus quoad augeſcit, dictum ſuprà eſt non eſſe frigida lauandum, ne eius incremẽtum moretur. Vbi verò abunde eſt auctus, iam frigidæ quoque aſſuefaciendus: vt quæ tum corpus vniuerſum roboret, tum cutem denſam durámque efficiat. Quod ſanè tutiſſimum eſt aduerſus noxas quæ extrinſecus imminent. Quemadmodũ verò quiſpiam frigida lauari primùm incipiet, ſic vt nullam ex ſubitaria mutatione noxam ſentiat, id vtique ante omnia ſciri conuenit. Multi enim cũ parum rectè incepiſſent, adeò in frigidam lauationem malè fuere affecti, vt nec ijs qui tutiſſimè eam adminiſtrare potuiſſent, ſe permitterent. Eſto igitur anni tempus, æſtatis initium: quo videlicet ante hyemem in toto interpoſito tẽpore non ſpernenda conſuetudo pariatur. Eſto præterea dies quo auſpicabimur, quàm maximè tranquillus, & quoad id tempus feret, callidiſſimus. Cuius etiam calidiſſimam deligendam eſſe partem, nemo dubitet: ſicuti etiam gymnaſterium quod mediocri maximè ſit temperamento. Et externa quidem præparatio talis eſt. Corpus ipſum quod vti frigida debebit, ad hunc modum præparabitur. Eſto illi ætas quarti maximè ſeptennij medium, nulla nec ipſo die, nec quæ eam præceſſit nocte, noua re alterato, ſed priſtinã ſalubritatem ad vnguem ſeruanti. Eſto verò qui frigida vtetur, iuuenis, & animo tum præſente, tum planè hilaro, ſi quando aliâs, etiam tunc præcipuè. ac primùm quidem fricetur linteis vberius. Sũto autẽ frictiones magis nũc quàm ante vehementes, atque etiam linteis durioribus adminiſtratæ. Quòd ſi manicas cõſutas manibus progymnaſta circundabit, atque ita fricabit, quò fiat opus æquabilius: non minimè ad rem pertinebit. Dehinc oleo, prout aſſueuit, fricetur. inde exercitetur, exercitationibus multitudine quidẽ paribus, ſed citatioribus quàm ante. Ab his in frigidam deſcendat, non tamen contanter, ſed celeriter, vel etiam ſemel totus inſiliat, huc vtrobique ſpectans, vt vno maximè tempore omnibus corporis partibus humor circunfundatur. quippe

quippe cùm si sensim his accedet, horrorem cõcitaturus sit. Esto verò & aqua ipsa nec tepida, nec planè cruda & glacialis. altera nanque repercussum caloris [non] efficit, altera ferit insuetos ac refrigerat. Siquidem procedente tempore tali quoque aqua vtatur iuuenis, si necessitas exigat. verum primo saltem die omnino cauenda est admodũ frigida. Exeunti verò ab aqua, fricari oleo, idque à pluribus, expedit, quoad cutis ipsa incaleat. Post hæc cibum plusquam consuetum, potionem intra consuetudinem capiat. Quæ ipsemet vel iniussus faciet, rite modò omnia sint peracta. Nam à frigida lauatione & plus appetunt, & melius concoquunt, ac minus sitiunt, veniúntque ad exercitationes postridie planè meliore habitu: corporis quidem mole pari ei quæ ante, cęterum compacta, & musculosiore, ac vegetiore: cute verò duriore ac densiore. In hoc ergo secundo pręterea die similiter omnia sunt peragenda, etiam tertio & quarto, Postea verò procedente tempore ad eundem modum frigidam iterum ingredi iubebimus, videlicet post eam quæ priori ingressui successit frictionem, vt prius est comprehensum. Verùm tertio eã ingredi, quod nonnullis placuit: non laudo. Nam & iterum id fecisse, abundè satis mihi esse videtur: præsertim cùm pro arbitrio nostro immorari hominẽ iubere liceat. Ipsum verò immorandi tempus, hic quoque à quotidiana ipsius experientia est coniectandum. Nam si egressus frigidam coloratior ex frictione cito redditur, mediocriter moratum indicat. sin & tardius ei calor redeat, & decolor diutius maneat: plus æquo moratum docet. Si ergo cutis notis intentus sis, facilè intelleges an par tempus post ea in frigida sit habendus, an potius ad maius minúsve aliquid sit mutandum. Et de frigida lauatione quod ad optiman naturam spectet, abundè dictum arbitror. Superest quemadmodum peccata siqua inciderint, cõmodissimè corrigas disserere. Vt enim quàm maximè statum corporis irreprehensibilem sortitus quispiam sit, ac ab omnibus quæ in vita contingunt negocijs liber sit, & sibi vni viuens: fieri tamen nequit vt non aliquando vel ipse, vel is qui ei præficitur, aberret. Primùm igitur non absimile est in id maximè & frequentissimè peccatum incidere iuuenem exercitationibus deditum, quæ lassitudo appellatur: de qua multis iam non solum medicis aut gymnastis, sed etiam philosophis est prodi-

eſt proditum, veluti Theophraſto, qui integrum de ea volumen ſcripſit. Ego verò hic quoque longitudini parcens: quę nonnullis parum rectè ſunt tradita, ea tranſire ſtatui: quæ verò maximè ſunt neceſſaria ijs qui ſanitatem tuẽdam profitentur, hæc vnà cum accommodatis demõſtrationibus explicare, ac primùm de notione eius agere. Quippe rectè ſe habet, ab hac orſos, ſic ad eſſentiam eius explicandam accedere. Ergo laſſitudinis notionem intelligentiámque ſunt qui accipiant dum vſti extentíque ſibi eſſe videntur, ídque aut omnibus corporis partibus, aut ijs tãtùm quibus laborarint. quidam dum triſti moleſtóque ſenſu inter mouendũ afficiuntur. (hunc alij indicibilem dixere, alij vlceroſum appellauere) nonnulli cùm membra ceu contuſa & phlegmone obſeſſa ſentiunt. Non deſunt & qui ſimplices hos affectus inter ſe miſcent, & qui tenſionis eſt, & qui vlceroſus, & qui phlegmones ſpeciem præfert. Alij duos ex his miſcent, aut eum qui vlceris emphaſin exhibet, ei qui tenſioni aſſimilatur: aut eum qui phlegmones ſenſum affert, ſeorſum cum vtroque: ita vt ſint in vniuerſum ſententiæ de laſſitudinis notione ſeptem. Quæ ſanè omnes vt veræ ex parte ſint, at in totum ſimplici abſolutóque ſermone non ſunt. Nam ſiue vlcerantium ſenſus cùm mouentur ſe exhibet, ſiue phlegmones, ſiue perurendi tendíque videntur, ſiue duo quilibet horum ſiue etiam omnes coẽant: κόπος Græcè dicitur, id eſt laſſitudo horum affectuum vnuſquiſque. Quo fit vt ſeptem eius in vniuerſum differentiæ ſint, ſimplices treis, compoſitæ quatuor. Corporis verò quod his ſit affectum remedia, quædam propria cuiuſque laſſitudinis ſunt, quædam omnibus communia. De his mox dicetur, ſi prius de affectu quodam qui laſſitudines comitatur dixero, quem decepti nonnulli prauè laſſitudinem nominant. is qualis ſit, & quas notas habeat, illuſtrius apparebit ſi cuiuſque laſſitudinis eſſentiam prius diſquiſiuerimus. Hactenus enim ipſa ſymptomata dicta ſunt. Illa enim, quòd incendi tendíque corpus videatur, & quòd mouenti ſe vel vlceris vel phlegmones ſenſus oboriatur, affectiones non ſunt, ſed ſymptomata. Affectiones verò corporum quibus hæc ſuperuenire ſolent, tres ſimplices ſunt, quatuor compoſitæ. Et vlceroſus quidem affectus oritur ab excrementorum copia tenuium ſimul & acrium. Quæ nimirum inter exercitandum proueniunt

duplici ex causa, aut eo excremento quod crassius erat, fuso & attenuato, non tamẽ toto expulso: aut adipe mollíve carne liquata. Necesse enim est abs tali humore, ceu tenui atque acri, pingui & quasi vulnerari tum cutẽ tum ipsam carnem, sic vt etiam horror interim oboriatur: imò etiam quadámtenus concussio commotióque totius corporis inæqualis, quod Græci ῥῖγος vocant: si modo admodum tum copiosus humor is, tum acer sit. Ac talis quidem est vlcerosa lassitudo. Vbi autem tendi solùm membra videntur, vlceris verò sensus non est: in hac certè lassitudine nullum excrementum de quo ratio vlla sit habenda, in corpore continetur: sed residet in musculis & neruis ex nimia tensione quã exercitando admiserunt, affectus quidam effectricis causæ potestatem testificans. Accidit nanque in vehementi tensione omnes musculorum fibras tendi, non tamen similiter omnes lassari, sed eas maximè quæ per longitudinem tensionis porriguntur. Quippe quæ obliquiores quodammodo iacent, minus in directum agũtur. quare his nullum instat periculum. In ijs verò quæ immoderatius sunt extentæ, ita vt parum à rumpẽdo absint: relinquitur affectio quædam similis ei quæ inter agendum fiebat. Quippe tendi adhuc videntur: cùm tamen nulla iam tensione vrg[illegible]. Tertia verò lassitudinum differentia, qua nimirum [illegible]s aut phlegmone obsessas partes sentimus, tum maximè solet incidere, cùm musculi nimium excalfacti, attraxere quippiam ex circunfusis sibi excrementis. Quòd si etiam tum tendonibus tum neruis idem affectus incidit: ὀστοκόπιν Græcè, quasi ossium dolorem eum affectum nominant: ob penitiorẽ scilicet sensum, partibus quæ in alto maximè corpore sunt positæ, nomen tribuentes. quippe summum locum cutis occupat. secundum ab ea musculi habent, vtique circum ossa positi. At tendones ipsis ossibus adhærent. Quo magis rationabile est, cùm hi quicquam prædictorum patiuntur, videri in imo ac circa ipsa ossa affectionem hærere. Atque hæ quidem solæ tres simplices lassitudinum differentiæ sunt: compositæ verò ex his, vt iam dictum est, quatuor sunt, de quibus mox agendum, si tamen prius simplices vniuersas absoluero. Est nanque affectio alia quoque, quæ ceu lassitudo sit, nonnullis imponit. hæc incidit cùm suprà iustum musculi siccantur, sic vt squalens cõtractúmque corpus appareat,

atque ad

atque ad motus quodammodo pigrum: non tamen ei quicquam eorum quæ modò diximus, ineſt: neque is qui veluti vlceris aut tenſionis eſt, multóque minus qui veluti phlegmones eſt ſenſus. Quippe diuerſiſſimus aſpectus eiuſmodi affectionis eſt, & eius quam vltimo loco retulimus. Hæc nanque [squalens] & contractius corpus [efficit]. atque phlegmones ſenſum præfert, mole etiã quã pro natura ampliore. Quare quatuor in vniuerſum ſimplices affectiones ſunt: quarũ ſingulis ſua ſunt remedia. Ordiendũ verò ab ea quæ vlceris ſenſum inuehit: quam etiam ab excremẽtorum acrimonia ortam diximus. hæc maximè in ea incidit corpora quæ & mali ſucci ſunt, & excrementis abundant. Succedit verò recentibus cruditatibus cùm aut exercitantur immoderatius, aut in ſole ſunt morati. Cęterùm nihil obſtat quin in corpore boni ſucci citra cruditatem proueniat, vtiq; ob exercitationis nimium exceſſum. Sanè excitare eam ſolent celeres ac multi motus. In hac verò laſſitudine etiam denſa eſſe horreréq; cutis videtur. Fatentúrque qui ea ſunt affecti, inter mouendum dolere ſibi vlceris ritu alij cutim tantùm, alij ſubiectam etiam carnem. Remedium huius ex ijs quæ affectioni ſunt contraria comparatur. Quippe ſi quæ redundant, euapores: malum ceſſabit. Sanè euaporabuntur frictione multa, moll[illegible] cum oleo à quo omnis adſtringendi vis abeſt. quod genus maximè Sabinum eſt. Aduerſiſſimum verò huic affectioni eſt quod ex Hiſpania portatur, & ex Iberia. vocant autem Hiſpanum. tum quod omphacinum vocant, vel ωμοτριβες, id eſt crudum. Et vt ſemel dicã, quod auſterum eſt, omne id alienum eſt. Adeò guſtu ipſo vim eorũ diſcernere licet, etiam ſi de ipſis antè periculum nõ feceris. Sic nanque & nos quondam in Macedonia deguſtato oleo quod fit circa Aulonem, qui eſt ſuper Strimonem: deprehendimus eãdem cum hiſpano vim habere. Quin & reliquorũ omnium olei generum ita deprehendas vires, etiam quæcũque per abuſionem nominant, ex ſale, ex radicibus, ex herbis, ex germinibus, ex folijs vel fructibus, propterea videlicet quòd hæc habẽt. Dictũ verò abundè de his omnibus eſt in operibus ijs quæ de medicamẽtis inſcripſimus. Nihilo tamen minus etiam in propoſito opere dicetur ſuo loco. Illud tantùm in præſentia dixiſſe ſatis ſit, quod planè dulciſſimũ oleum eſt, id eſſe ad propoſitam affectionem maximè ac-

commodatum. Hoc igitur copioſo cum multa frictione vtendum: primo quidem die quò ſuſpectam fore laſſitudinem omnino declines: ſecundo verò vt ſiqua incidit, diſcutiatur. Diſcutit porrò eam exercitatio quæ apotherapia dicitur: in qua ſcilicet motus adhibeas quantitate mediocres, qualitate tardiores, idque cum frequenti interpoſita his quiete: qua vtique fricare hominem oportet pluribus contrectantibus, quò nec refrigeſcat pars vlla, & ocyſſimè excrementa digerantur. Porrò frictionum plus adhibebitur in ijs qui in cute & ſub cute excrementorum collectam vim habet: motuum verò, quos ipſemet edat, in altera laſſitudine: ſcilicet in qua plus eſt in ipſis muſculis congeſtum. Quæ enim in his coacta excrementa ſunt, ſola frictio educere non poteſt. his enim opus eſt non ſolùm ab aliquo foris attrahi, verumetiam ab altero quopiam intrinſecus impelli. Impellit ea partim calor ipſe qui per motum accenditur, partim ſpiritus qui vnà emittitur, partim ipſa muſculorum tenſio: ſuper hæc verò ipſa ſingularum partium excretoria alieni vis. Altera verò laſſitudo in qua tenſio ſentitur, illud pro remedio poſtulat quod Hippocrati Græcè χάλασις, id eſt relaxatio dicitur. Ea nanque tenſioni contraria eſt, ad eum modum quo duritati mollities. Ait enim ita: Cutis duræ mollitio, diſtentæ remiſſio. Ceu duro molle, diſtento remiſſum laxúmque contrarium ſit. Sanè remittitur quod diſtentum eſt, in alijs quidem affectibus quos in quinto de ſimplicium medicamentorum viribus diximus, alia ratione. Quod verò per exercitationem incidit, tum pauca mollíque frictione, eáque ex oleo dulci, atque egelido, tum intermiſſione omnino, aut etiam quiete: præterea lauatione medij temperamenti, atque in calida pluſcula mora. adeò ſi bis térve lauabis, plus proderis. Hi verò & poſt balneum vngi deſyderant priuſquam veſtiantur. Quòd ſi propter ſudorem fortè aliquem pingue deterſerint, rurſus vngi deſyderant. Quinetiam poſtero die cum è cubili ſurgunt, vngi his expedit. nunquam tamen oleo vltimæ frigido, nec dura frictione. Incidit certè huiuſmodi laſſitudo ijs quibus ſalubris ſuccus eſt, poſt robuſtas potius quàm celeres exercitationes: redditque laſſatos ipſos pigros admodum ægréque flexibiles. Non tamen hi denſi horrentéſque apparent, quemadmodum quos paulò ante comprehendimus. Cæ-

mus. Cæ-

mus. Cæterùm contracti aridíque non minus ipſis apparent. Tactu verò calidiores videntur non ſolùm ijs quos vlceroſa laſſitudo vrget, ſed etiam quàm ipſimet cum ſani eſſent. Tertia laſſitudo ex vehementiſſimis naſcitur motibus: ſoláque ſuprà naturalem habitum muſculos attollit, ſic vt phlegmonę perſimilis affectio ſit. Itaque & leui tactu offenduntur, & calidiores apparent. Dolent verò etiam ſi ipſi per ſe moueri conentur. Incidit hæc laſſitudo ijs plurimùm qui aſſueti exercitationibus nō ſunt, nam exercitari aſſuetis raro incidit, vtique ex vehemētiſſimis plurimiſque motibus. Sanationis verò eius conſilium, ad tria dirigitur, eadem ferè ad quæ omnium phlegmone obſeſſorum: nempe ſupervacanei vacuationem, extenti requiem, & inflāmationis refrigerationem. Ergo & oleum copioſum ac tepidum cū frictione molliſſima, & lōgiſſima in medij tēperamenti aquis mora, huiuſmodi laſſitudines emendāt. Quòd ſi paulo tepidior aqua ſit: plus proderit. Ad eūdem modum multa quies & vnctio aſſidua, denique omnia quæ id quod laſſatum eſt, quiete lenimentóque recreent, ac quod ſuperuacuum eſt, per habitum digerant. Sed putet fortaſſe quiſpiam laſſitudinem hanc nec ſimplicem eſſe, nec à duabus iam traditis tertiam, ſed ex his compoſitam, nec aliunde conſtantē quā ex neruoſarum partium tenſione, & vlceris ſenſu. calorem nanque qui in huiuſmodi laſſitudine ſentitur, in alijs quoque naturaliter ineſſe, veluti in memoratarum vtraque: nec tamen complendæ notionis ſubſtantiæve partem eſſe vllā. Verùm illud huic vni egregiè præter cæteras ineſt, nempe maior quam pro naturali habitu tumor: tum quòd nec grauitas ſenſus ſimilis in hac & tenſionis laſſitudine habetur. Quippe in illa tendi, in hac contuſos eſſe vſque ad oſſa neruos putant qui ipſa laborant. Quare in his ſaltem propriū á reliquis duabus diſcrimen habet, nec eſt compoſita tantùm, Tres igitur ſiue corporis ſtatus, ſiue affectus, ſiue quid aliud dixiſſe velis: hi ſunt. Eſt alia quædam ſuper has quarta, ſimilis quidem laſſitudini, non tamen laſſitudo, quòd neque vlceris neque tenſionis neque phlegmones affectū præ ſe ferat, ſed nec horrorem vllum dolorémve, nec pigritiam ad motus quemadmodū laſſitudines infert, ſed gracilitatē tantū ariditatémque facit. Incidit quidem hæc in corporibus boni ſucci & exercitationi aſſuetis, vbi immodicè exer

citata, paruũ rite apotherapia sunt vsa. Quippe ita & digeruntur excrementa, & quæ tensa fuerant, laxãtur, nec aliud in corpore relinquitur præter siccitatem quam ex immodico motu contraxerunt. Postulat autem primo die nihil sanè diuersum ab ijs quæ prius dicta sunt, præter calidiorem aquam, quę sensim contrahat & calfaciat & roboret cutem. secundo die apotherapiæ exercitationem, quæ tum in motu tum frictione & pauca & mollis & tarda sit. præterea solium similiter calidum. Verùm protinus in frigidam exiliant: quò videlicet ipsis robur in cute vnà cum calore constet. Nam & minus in sequenti tempore per halitum amittunt, & facilè in carnem cutémque nutrimẽtum resumunt. quo maius his commodum nullũ profectò inuenias: vt qui nullum notabilem affectum præter carnis gracilitatem ariditatémque habeant. Quippe postulat (arbitror) tale saltẽ corpus, nutriri simul ac madefieri. quorum vtrunque ex humido nutrimento optimè assequetur. Quoniam verò facta semel mentio de victu post balneum est: non alienum fuerit & ea quæ ad lassitudines pertinent, præcipere. Vlcerosa igitur lassitudo, post legitimam apotherapiam consuetũ nutrimentum desyderat, aut etiam parcius, præterea humidius. Quòd si in ipsa apotherapia in quartum migrauerit affectum, (assolet enim ita plerunque fieri) pro ipsius ratione tum lauetur, tum nutriatur. At quæ tensionem lassitudo præfert, ea etiam magis quàm vlcerosa parce nutriri postulat. Quæ verò phlegmones sensum affert: ea suprà reliquas omnes tum humidissimum, tum minimum, tum verò quod refrigerans quippiam habeat, requirit. Boni succi tamen nutrimentum omnes qui lassitudine grauantur, iuxta postulant. quali nimirum propositus nobis iuuenis adhuc integer vtebatur. Cauendus tamen in vlcerosa, & ea quæ phlegmones sensum exhibet, glutinosus cibus est, ceu qui excrementorum digestionem moretur. At in tensionis lassitudine etiam exhibendum eiusmodi nutrimentum est, sed minuto eius modo. Quo minus mirum est si multiplex pugna non plebeijs modò inter se, sed etiam doctis & inter se & cum plebeijs oritur, dum neque de exercitationibus, neque frictionibus, neque balneis, neque victu lassatorum, consentiunt. Quippe alios affirmare audias lassitudinem lassitudine esse abolendam. alios laborem quiete sanari. alios parcius nutriẽ-

eius nutriendos qui lassitudine premuntur. alios contrà, nō modò de consueto nutrimento non demendum quicquam, sed etiam tanto plus adijciendum, quanto plus se fatigauerint (ad portionem enim laborum, nutrimentum exhibendum) alios rursus nec adijciendum quicquam nutrimenti modò, nec etiam demendum. Ad eundem modum balneo quoque vtuntur: alij ex aquis medij temperamenti, alij calidioribus, alij tepidioribus. Nam & experientia ad id tantum probandum quod visu sæpe vsurpauit, quemlibet impellit: & præterea ratio, vtpote quam quisque absolutam se habere putauit: vt suprà dictum est. Verùm cùm vnum tantùm lassitudinis sensum traderet, reliquis ceu non sint præteritis: eius tantummodo quam nouit, remedium docuit. Ergo verùm est & quòd lassitudine lassitudo soluitur, cùm videlicet hesternis exercitationibus pares postridie adhibendas videtur expediens: & lassitudinis medelam esse quietem. quippe id consilij partim in ijs quæ ex congestis excrementis lassitudines consistunt, ac præcipue vbi in musculis excrementa hæserunt: partim in ijs quæ tensionis & phlegmones emphasin præbent, vtile videtur. Iam illud quoque verum est, qui lassitudine grauantur, eos parcius esse nutriendos. Id enim conducere videtur ei qui phlegmones sensum præfert. Verum præterea est & ex consuetudine esse nutriendum. id nanque in vlcerosa lassitudine vbi rectè apotherapia sunt vsi, fieri obseruatum est: sicut etiam vberius cibandum in eo affectu quem similem lassitudinibus diximus. in quem ex vlcerosa quoque nonnulli transeunt. Simili ratione & medij temperamenti aquis esse lauandum in ijs quæ ex redundantia superuacuorum natæ sunt, verum fateor. Sed nec illud verum negem, eiusmodi aquis non esse vtendum nec in ea quæ phlegmones sensum præfert, cum tepidiores hæc desyderet: nec in ijs qui similem lassitudini affectum sentiunt. hī nanque calidiores volunt. Sunt & qui eū affectum lassitudinem esse putent. Alij quínam affectus sit, non dixerunt. In quibuscunq; verò suspicio futuræ lassitudinis subest, suadent calidiore aqua in balneo vti: causámque assignant sicut ipsi supra retulimus: alij distributioni in corpus, alij nutritioni, id gen⁹ balnei conducere dicentes. Non tamen rationem vllam af ferunt cuius gratia eiusmodi distributione & nutrimento

prohiberi laſſitudo poſſit.. Sed nec omnino qualis ſit ipſe laſſitudinis affectus, ſcribunt. Nam maior eorum pars nihil dixit. Qui verò dicere auſi ſunt, ſiccitatem eſſe definiuerunt. Ac quòd nutrimentum ſiccitati medetur, præſertímque humectans, (quam tamen conditionem maior eorum pars non adiecit:) eſt ſanè veriſſimum. Cæterùm nec remedium id nec cautio laſſitudinum eſt. Sed cùm (vti dictũ eſt) membra ſicciora ſunt facta, nulla tamen nec tenſio ſubeſt, nec tenue acréque excrementum. nec phlegmone ſimilis affectus: reficere nutrimento humectante expedit quæ exhauſto humore ſunt ſiccata: quando niſi abunde nutrias, & gracilius & aridius quàm fuerat, poſtero die corpus cernes. Atque hunc affectum nonnulli laſſitudinem rati, eum exiſtimant calidiore balneo, & pleniore cibo, ne incidat prohiberi. Illud tamen quorundam, ſicuti etiam Theonis, demiror, ſi iam factam laſſitudinem ſimiliter ſanari non putant. Nam ſiue quem modo memorauimus affectũ velit quis eſſe laſſitudinem: nutrimẽto illum & ſoluere debet, & ne fiat prohibere. Siue reliquorum quenuis eorum qui veræ laſſitudines ſunt, vtique parcius in omnibus hominem nutrire, & cum adhuc inſtant, & cum iam occuparunt. Illud enim dici non poteſt, talem ſaltem affectum qui laſſitudinibus ſuccedit, niſi primo die per nutrimentum plenius corrigatur, in trium aliquam migrare ſolere. Nam ſi ipſa ſolùm ſiccitas in eo viſitur, præter gracilitatem nihil ſequetur amplius. Si verò caloris quoque quippiam ſimul adſit, iam febricitare metus eſt. Verùm non idem ſunt laſſitudo & febris: tametſi maximè eorum qui laſſitudinem ſenſerunt, nonnullos febris male habuit. Sanè Theonẽ mirari ſubit, hæc in quarto de particularibus exercitijs, vbi de abſoluto exercitio agit, ſcribentem: Cum laſſitudo aliqua eos qui ita exercitati ſunt, poſtero deinceps die ferè ſequatur: zeſtoluſia, id eſt feruentis aquæ lauatio, minus laſſitudini obnoxios reddit, ſumma corporis accendens. Deinde ſic Græcè ſubijcit: ἱνὰ ἄυτη οἰκειως πρότερον τὴν λαμβανομένην τροφὴν ἐπισπωμένη τοῖς κεκμηκόσιν ἀντιδιάληται νευροῖς. Is enim præter alia veluti ænigma quoddam verbum ἀντιδιάληται in contextu appoſuit, poſſis enim ita intellegere, quaſi ſumma corporis cucurbitæ more nutrimentum trahentia, partem aliquam eius neruis quoque diſpenſent poſſis & con

ſis & cõtrà, quaſi ſumma corporis cucurbitæ modo id quod ad neruos ferebatur alimentum ad ſe trahentia, impartiãt. Ita nimirum vt priore intellectu ad eutrophian, id eſt nutritionem refectionémque neruorum conducat excalfacta cutis: (quippe hanc arbitror eum per epiphanian, id eſt ſumma corporis, ſignificare) poſteriore verò ad oligotrophiã, id eſt parciorem nutritionem. Quantum itaque ex ipſis verbis licet accipere, mentem Theonis non comperias. Ex ijs verò quæ tum alibi tum in ſextodecimo Gymnaſticon ſcribit: minus nutrimenti poſt abſolutum illud exercitium dari céſet. quanquam ne id quidem qua ratione inductus ſuadeat, vſquam docuit. Datur enim minus quàm ex conſuetudine nutrimentum, aut propterea quòd pari opus nõ eſt, aut quòd concoqui id non poſſit. Ac prius quidem in ijs qui plurimùm ſe exercitarunt, verum non eſt: poſterius alibi verum, alibi certè falſum eſt. Si cui enim imbecillior concoquendis vis eſt, verum. Sin ſecus, falſum. Inaudienda verò concoquendi facultas eſt non ea modò quæ in ventriculo aut venis aut iocinere agitur, ſed etiam quæ in ſingulis particulis: veluti in ijs de quibus ſermo habetur, in muſculis: in quibus vtique vel maximè affectus is de quo diſputo, continetur. Quippe largius inter exercitandum exhauſti, ⌊& imbecilliores⌋ & graciliores reddũtur. Ergo ſi hæc leuiter his contingant, vtique conficere cuius indigent nutrimentum poterũt. Sin multũ à natura receſſerint non poterũt. Quorũ Theõ nullũ omnino neq; intellexit, neq; diſtinxit. Omnino enim nõ ratiõe aliqua, ſed experiẽtia (ſicut ipſe fatetur) poſt abſolutum illud exercitium calidiorem aquam vtilem eſſe obſeruauit. Sic enim deinceps ſcribit: Illud verò ſi quidem rationem habet in promptu, fortunę id beneficio ferendum acceptum eſt. Sin minus, quod effecta teſtantur, id non admittendum: licet quis certam rationem ſimul ſe ſubijcientẽ non habeat. Ergo ſi planè explorato affectu in quo calidam laudat, cauſam fateretur ignorare, merito dignus venia eſſet. verùm cum citra exceptionem, vtilem eſſe abſoluto exercitio zeſtoluſian pronunciat, (ita enim hanc appellat) poſſunt autem alij quoque complures affectus id genus exercitationis excipere: accuſandus meritò eſt, quòd deinceps ſingulos non diſcreuerit. Ipſe nanque nouit etiam quæ phlegmones ſenſum exhibet, huic exercitationi ſuperuenire.

uenire. Sub qua nimirum in maiorem quàm pro natura molem attollũtur fatigatæ partes. Etiam alteram, quam vnam ſcribit vtique generali ſymptomati attentus, quod incremẽto non naturali eſt contrarium. Quippe graciliores in reliquis duabus laſſitudinibus redduntur, atque etiam in eo affectu de quo agitur. Cæterùm non quemadmodum trium affectuum vnum ſymptoma commune eſt, ita & affectus vnus eſt. Ac in eo quidem qui ex neruoſarum partium tenſione conſiſtit: calidiore quàm ex conſuetudine lauari non oportet. Simili ratione nec in ijs quos excrementa excitarũt. In gracilitate verò quæ citra hæc conſiſtit, expedit calidiore aqua quàm quæ mediocriter ſe habeat, lauari. Contrahitur nanque hic affectus exhauſto vehementius inter exercitandum corpore: eo modo quo in diutina fame accidere ſolet. Itaque etiam ſic affectorum refectio, in appoſitione, & quod detractum eſt reponendo, conſiſtit. Id quod certè accidere cute adhuc laxa nequit. Cogere ergo hanc denſaréque ac adſtringere prius oportebit ſiqua plenioris nutrimenti expectanda eſt vtilitas. Sanè cogit clauditque tum frigida tum feruens aqua. Verùm à frigida lædi hominem metus eſt: vtpote qui iam ex multa exercitatione & laxior eſt redditus & vacuus. Ex feruenti vt noxa certè nulla, ita ſecura in cute denſitas paritur: ipſo qui in ea derelinquitur calore, nonnihil etiam conferente. Vnde nec immorari in frigida nimium debet qui ita eſt lauatus, ſed veluti id ſaltẽ rectè à Theone obſeruatum eſt, cauere in frigida moram, vt quæ feruentis lauationis commoda fruſtretur. Sanè ita errare Theonem, vt quod vni affectioni conueniebat, omnibus quadrare præciperet: in cauſa erat corporum quæ exercitabat habitus. ſiquidem athletas exercuit, qui ex abſoluto illo exercitio ad quartum erant affectum opportuni, in tertium rarò incidebant. Itaque quod ſæpe obſeruauerat, ceu perpetuum prodidit. Quod ſi aut vitioſi ſucci homines, aut mali habitus, aut laborum inſuetos, aut imbecillos, aut minimè iuuenes exercuiſſet: in eiuſmodi quidem rarò, in reliquos verò affectus ſæpiſſimè incidere vidiſſet. An & hoc quoque dicere fortaſſe eſt ſuperuacuum: cùm ipſe quoque fateatur poſt præparatorium exercitium feruenti eſſe balneo vtendum. Id verò exercitationis genus ſolis athletis in vſu eſt. Atqui dicat aliquis illos ſponte, & quodã circuitu, alios

verò

verò multos vel neceſſitate, vel vincendi ſtudio, vel propter alia id genus, eiuſmodi exercitationem ſuſcipere. Verùm hi ſaltem poſt immodicos labores neceſſe eſt vel vnum vel plures laſſitudinū affectus prius contrahant. Itaque ijs duntaxat corporibus quæ bona habitudine ſunt, quartus affectus incidit: cuiuſmodi ſunt tum athletarum qui bene ſunt curati, tum propoſiti nunc in diſputatione iuuenis. Et quiſquis abſolutè pronunciabit, poſt vehementiſſimas exercitationes calidioris ſolij vſum eſſe idoneum: is vt in vno certè ſtatu verum affirmabit, ita in tribus planè falletur. Sunt verò per vniuerſum tuendę valetudinis artem & alia non pauca quę tum medici tum gymnaſtæ falſò prodiderunt. Quorum vnum omnium caput eſt confuſa indiſcretáque obſeruatio: dum quod in vnico quiſque notauit affectu, id multis tribuit. Quinetiam affectio quædam eſt prædictis proxima quam ipſe Græcè εἰγνῶσιν appello: de qua cùm de laſſitudinibus diſputationē abſoluero, mox dicam. Simplices enim earum differentiæ tres ſunt: dę quibus iam egimus. poſt has ex binis copulatis alię fiunt tres. Ab ijs verò ſeptima eſt, vbi in vnum coëunt notę. Remedij verò commune in omnibus conſiliū eſt, vt ei quod ſuperat, ſis intentus: nec tamen quod reliquum eſt, planè contēnas. Proprium verò ab ipſis membratim affectibus accipiendum eſt. Ac vniuerſas quidē coniugationes percurrere, longum ſit. Sed quod ad claritatem ſit ſatis, vnico exemplo res peragetur. Si igitur & intumuiſſe muſculi cernuntur, & contuſi putantur, præterea, vel vlceris ſenſus, vel tenſionis laſſitudo, vnà cum excrementoſa hominem malè habet: apotherapia vtendum, quæ vtrunque reſpiciat, magis tamen id quod eſt maius. Non eſt autem in omnibus rebus vnius rationis ipſius maioris natura, ſed alibi pro viribus & quaſi dignitate rei, alibi pro ipſius propria eſſentia ſpectanda. Ac dignitate quidem & viribus maior laſſitudo eſt quæ phlegmones ſenſum præfert, quàm excrementoſa: vtraque tamen ipſarum ſic propriæ ratione eſſentiæ magna paruáque eſſe poteſt, vt ſi ſola ſeorſum conſiſteret. Si igitur vtraque pari interuallo à naturali habitu receſſit: quę phlegmones ſimilis eſt, præcipuam curationis ſolicitudinem ad ſe conuertet, vtpote dignitate pollens. Sin exigue quæ phlegmonen plurimúmque vlceris ſenſum repræſentat, à naturali habitu receſſit: æſtiman-

æſtimandum num tantum ſuperet magnitudine vlceroſa, quantum quæ phlegmonæ ſimilis eſt viribus, an minus, an magis: atque ita quod pollet explorare. Quòd ſi æqualites pollentes videris, pari ſtudio eſt vtique conſulendum. Atq; hæc ratio perpetua ſit omnium coniugatorum affectuum. Sicuti verò laſſitudines ipſę numero tres, ſi inuicem coniungas, quatuor coniugationes efficiunt: ita ſanè ſi quartum his adfectum adiungas, multo plures exiſtent. Quod dicimus ex deſcriptione licet clarius intellegas. In ea primum locum vlceroſus habeto. Secundum in quo tenſio eſt moleſta. Tertium qui phlegmonæ ſimilis eſt. Quartum gracilitatis, id eſt in quo corpus emacuit. Ex his igitur aut primus cum ſecundo coniungetur, aut cum tertio, aut cum quarto. Aut rurſus ſecundus cum tertio, vel quarto. Aut denique tertius cum quarto: ita nimirum vt ex binis coniunctis affectibus ſex in vniuerſum complexiones oriantur. Rurſus cum treis vnà miſcueris, quatuor aliæ fiunt. Nam aut primùm iũxeris cum ſecundo & tertio, aut cum ſecundo & quarto, aut cum tertio & quarto: aut rurſus ſecundum cũ tertio & quarto. Poſtrema omnium complexionum erit vbi quatuor ſimul coierint: ita vt vndecim numero in totum fiant. Erant verò & ſimplices quatuor. efficiuntur itaque in vniuerſum quindecim. Simplices affectus. Vlceroſus. A. Tenſionis. B. In quo phlegmones ſenſus eſt, C. Gracilitatis. D. Cõpoſiti AB. AC. AD. BC. BD. CD. ABC. ABD. ACD. BCD. ABCD. Quòd ſi præterea occluſæ cutis, ſtegnoſin Græcè voco, differentias tum ſecum tum verò cum his quindecim complicueris, alias rurſus complexiones effeceris plurimas. Si verò eos quoque corporis ſtatus qui aut à cruditate, aut venere, aut deuſtione, aut vigilia, aut dolore incidunt, adiunxeris: ne numero quidem vniuerſas facilè complectare. Prætereo nunc quæ vel plethoras, id eſt ſuccorum æquabiliter ſe habentium redundãtiam, vel cacochymias, id eſt vitioſi ſucci copiam, vel adſtricti vel lubrici ventris, vel vomitus, vel grauati capitis, vel partis cuiuſquam alterius, vel in ſumma quicunq; in ſymptomate aliquo affectus conſiſtũt, dicetur enim poſt de eiuſmodi omnibus. Nunc verò idcirco eorum maximè memini, vt complexionum multitudinem, quanta eſſet indicarem. Mirari enim licet eos qui de ſyndrome, id eſt concurſu horum, vel curationem, vel euentorum

prædi-

prædictionem obseruasse se prædicant. Vnica namque ratione & præsagire & commode mederi fas est: vtique sicut Hippocrates docuit vbi simplicis cuiusque negocij sciẽdam vim esse censebat: veluti ipse nũc in quatuor affectibus pręmõstraui. vnusquisq; enim si per se consistat: simplex remedium exiget. sin alteri sit coniunctus: pro ea methodo quam paulo supra de omnibus coniunctis affectibus præscripsimus, si corrigetur. Ergo cùm hæc ita se habeant, redeundum rursus ad simplices affectus est: quorum à iam dictis proximi erant quos stegnosis excitabat. voco ita meatuum cutis vitium quo transmittere superuacua prohibetur. Incidit is affectus aut obstructis meatibus, aut densatis. Sanè dẽsationem eiusmodi μύσιν Græci, id est conniuentiam appellant. Ac obstructio quidem ex lentis crassisque excrementis oritur cùm confertim ad cutim ruunt. Densitas tum ab ijs quæ adstringunt, tum quæ refrigerant. Verum obstrui propositi nobis corporis cutis, si ad pręscriptam rationem rite agatur, non potest: densari certè aliquando potest, tum ex valido frigore, tum aluminoso balneo. Fieri autem potest vt & post balneum sudorémve, atque aliam alioqui ob causam laxata prius cute, auræ flatus incidens obstructionem quampiam densationémq; efficiat. Ac deprehenditur quidem iam dictus affectus protinus vbi se exuerint, ex colore albo, & cutis tum duritie, tum densitate. In ipsa verò exercitatione ex eo quòd ęgrè incalescant: quando nec vt prius æquè sudant, nec bonum colorem in summa cute ostẽdunt: immò si quis eos valentiore exercitatione iniuncta sudoris quippiam emittere cogat, & minor hic quàm ex consuetudine, & frigidior exit, minúsque halitui similis. Remedium huius affectus calefactio est. quippe ea frigiditati contraria est. Valentiore ergo exercitatione, ac balneo calidiore vtẽdum. Magis quoque ad rem pertinebit si in prima domo pinguiter in oleo volutetur. Esto verò oleũ ex eo genere quòd relaxet: cuiusmodi est in Italia Sabinum. quod vtiq; ad eiusmodi affectus etiam est vtilius si bimum trimúmve sit. Id nanque tum tenuius, tum calidius fuerit. Mora verò in frigido solio diuturna ne sit: sed nec aqua ipsa frigida. Inungendi verò vngantur aliquo quod mediocriter calfaciat: oleis quidem, ex ijs quæ in Aegypto habentur, cicino, & raphanino: in reliquo verò orbe dulci, tenui, ac modicè antiquo,

quo,

quo. vnguentis verò, ſuſino, gleucino, irino, amaracino, & comacino. Atque ex his gleucinum quidem prorſus acopum eſt, ac relaxans. itaque etiam ijs quos vehemens laſſitudo infeſtat, eſt vtile. paulo hoc calidius, magíſque relaxans ſuſinum eſt. Irinum verò, & amaracinum, & comacinum, etiam ſuſino calefacere potentiora, ijs affectibus qui propriè frigiditates dicuntur, ſunt idonea. Cutis tamen denſitati ſanandæ, etiam anethinum eſt ſatis: maximè ſi ex viridi anetho fiat. Facit autem & ad tales affectus, ſicuti etiam ad vehementes laſſitudines, & acopum quòd ex abietis ſemine componitur. id quemadmodum præparandum ſit, poſt dicetur. Nunc enim vel hæc mihi ſupra iuſtum appoſuiſſe videor. ſiquidem qui optimo eſt corporis ſtatu, & liberam delegit vitam, nec in ea quicquam delinquit, & cui peritiſſimus tuendæ ſanitatis artifex præficitur: in hunc veriſimile eſt morboſos affectus non admodum incidere. Redeamus itaque ad penſum denuo: relictíſque vſtione, refrigeratione, cruditate, ventris profluuio, reliquis id genus, (ſatius enim eſt in vnum ea volumen conijcere, quod de morboſis ſymptomatis inſcribemus) in præſenti de ijs quę poſt venerem adhibentur exercitijs diſſeramus: quippe cum de his parum conueniat: alijs ita exercitandum ab hac putantibus vt in exercitatione quæ apotherapia dicitur: alijs vt in præparatoria. Eſto verò præparatoria exercitatio nec in quantitate laborum intra modum, & in qualitate ipſa incitatior ac celerior. Ac qui apotherapeutica quidem vtendum cenſent, ij ſicuti in fatigatis, tum vires diminutas, tum corporis ſiccitatem ſuſpectas habent. quorum vtrunque & à concubitu, & ab immodica exercitatione ſentimus. Qui verò præparatoriam adhibendam volunt, ij raritatem atque ad ſudores próptitudinem præcauent, quæ apotherapeutica intēdi, ediuerſo præparatoria emendari putant. Ipſe laudatis vtriſque propterea quod veritatem ex parte viderunt, ſententias eorum in idem conferam. Nam & inſtaurandas eſſe, & laxitatem cogendam, nec ſiccitatem adaugendam fatentur vtrique. Vna diſcretio deſyderatur in vtriſque, veluti & in compoſitis omnibus affectibus ſupra à nobis eſt dictum, & nunc nihilominus dicetur. Cùm enim in idem varij affectus coierunt: hi ſi vnam medendi rationem indicēt, vtique intendi magis rationem eam conueniet, quàm ſi ſinguli

guli

guli ſeorſum conſiſterent. Sin contrarij ſint: is qui vincit affectus prius eſt corrigendus: ita tamen, ne reliquum omnino negligas. Ac qui vel propter ætatem, vel etiam alia ratione imbecilles concubuere, in ijs virium infirmitas neceſſe eſt ſuperet. Qui verò firmiores & iuuenes, veluti qui nunc eſt propoſitus: horum habitus corporis in raritatē magis quàm vires in imbecillitatem mutatur. Itaque etiam corriguntur hi, non per ea quæ corpus relaxant, qualis eſt exercitatio quę apotherapia dicitur: ſed per ea quę cogunt ac cōtrahunt, qualis eſt præparatoria: proindéque hac vtendum: quandoquidem ea non ſolùm motus tum celeritate tum robore calorem excitat, ſed etiam habitum cogit ac conſtringit. Illud quoque fatentur gymnaſtæ omnes, ipſa profectò experientia edocti, hanc vnam exercitationem mederi raritati poſſe. Itaque nulla planè ad propoſitum affectum vtilior eſt. Si verò anni tempus non diſſuadeat, nec à frigido balneo abſtinendum eſſe cenſeo. Cibus in modo quidem dabitur minor, in quantitate verò humidior, vt tum probe concoquatur, tum ſiccitas quæ ex venere [illegible] acta eſt corrigatur. Debet verò nec frigido temperamento eſſe, ſed vel medio, vel calidiore. Nam quoniam corpus à venere & laxius & frigidius & imbecillius & ſiccius eſt effectum: debent planè quæ denſent & calfaciant, & vires reparent, adhiberi, atque ad hęc ſtudium omne impendi. Cęterùm quod efficere hæc venus poſſit: id docere, ad præſentem diſputationem non pertinet, in qua propoſitum eſt, quemadmodum optimum corpus quàm commodiſſimè poſt veneris vſum exercitetur, oſtendere. Quòd ſanè commodè fieri nō potuit niſi prius tradito cuiuſmodi affectus ſit qui ſuccedere in corpore à venere ſolet. Verùm nunc id concedi nobis poſtulamus. In ſequentibus cum euidenti demonſtratione dicetur: tum quæ veneris facultas ſit: tum prorſus vtenda ſit nécne: tum quænam ex ea commoda incommodáque pro corporum ſtatu, & temporis anni ratione, & loco, & alijs id genus quæ vtique determinare præterea oportebit eueniūt.

Poſt venerem ergo ſpecies exercitationis ea eſto quam pręparatoriam vocant. Poſt vigilias autē, vel triſtitiam, vel ambas, quę apotherapia dicitur, exercitatio idonea eſt, ſi tamē cruditas abſit. nam ſiqua cruditas ſubeſt, omnino exercitandum non eſt. Quòd autē poſt triſtitiam, & vigilias iā dicta

exerci-

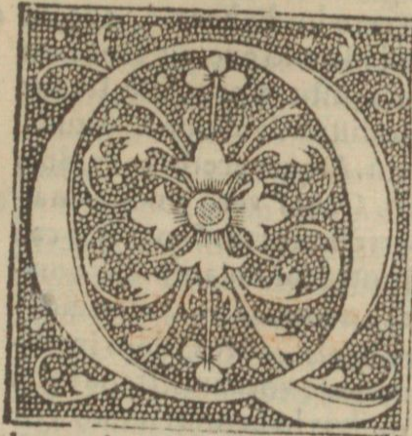
exercitatio ad rem pertineat, etiam vsus ipse ostendit: cùm ab alia qualibet non solùm lędi cernuntur, sed etiam imperantes, si fortè dolor adhuc angit, parum æquo animo ferre. Idem ratio ipsa confirmat, non minus quàm vsus. Nam quoniam à vigilijs & tristitia magis graciles, magísque aridi, ac minus dicto audientes planè cernuntur: siccius existimandum est his redditum esse corpus. Eiusmodi verò affectus partim molli frictione cum multo oleo, partim temperato balneo sanantur, partim agitatione, sed quæ & tarda sit, & citra valentiorem nixum, ac quæ subinde quietem interponat. Is verò apotherapeutici exercitij modus erat. Ad eundem modum eæ quæ ab ira vel potionis penuria siccitates fiunt, corrigendæ sunt. Contraria prorsus à iam dictis ratione, humiditates emendare conueniet: siue hæ nimiæ potionis, siue alia quauis occasione inciderint. Quippe studium in his ad siccationem dirigitur. Verùm ea communis omnium ratio est. membratim enim vnicuique differentiæ sua est. Igitur si ex longiore desidia, & humectantis alimenti immodico intempestiuóq; vsu, contracta humiditas est: longiore remedio est opus. sin ex liberaliore potione quæ pridie sit hausta, citra vllum capitis aut oris ventris affectũ constiterit: eam vel vnico die persanes licet, si sicca frictione largius, & exercitatione veloci, & parciori potione, & sicciore cibo vtare. Quippe quæ immodicæ ex vini potione humiditates consistunt: si ex ea re noxa capiti aut ori vẽtris communicata est, de his agi hoc loco opus non est. dicetur enim de ipsis cum de morbosis symptomatis tractabitur. Quæ verò humiditas ex diutina admodúm desidia nascitur, hæc in propositum corporis statum omnino non cadat: æquè vt nec ea quæ ex humectantis natura cibi copia gignitur: quales fructuum plurimi sunt, itémque olerũ, quæ vtique acria non sunt. Siquando tamen acciderint: semel & confertim corrigi non possunt. Nam si eatenus se fatigabit homo, dum habitum abunde siccet: in lassitudinem incidet, ac febricitabit omnino diaria febri. quòd si vitiosę præterea humiditates fuerint, etiam febri quæ in plures extendatur dies. Tempore verò sanari possunt: vt post dicemus, vbi vitiosas itemperies vertere in melius docebimus. quippe similis prouidentia acquisititij affectus est, & naturalis intemperamenti. quare nunc de ipsis differe non oportet.

C. 13. tet. Reliquum igitur est vt de matutina vespertináque frictione agamus, non ad eum tamen modum quo Quintum respondisse dicunt quum percõtati gymnastæ quam vnctio vim haberet, respondit, vestis summouendę. ijsdẽ enim quibus nunc vsus sum verbis, tum gymnasten rogasse, tũ Quintum respondisse ferunt. Simile Quinti apophthegma est & quod de vrinis circumfertur: nempe eas nosse, ad pictorem pertinere. Etiam illud quod de calido, frigido, humido, & sicco aiunt, vtique balnearum ea esse nomina. quæ ipse sanè nemini vel Thessali assectatorum impune dicere, nedum Quinto permiserim. Quippe scurrarum eiusmodi facetiæ sunt, haudquaquam hominis tam grauem artem profitẽtis. Satius igitur sit in proposito iuuene ad hunc modum de matutina frictione disserere. Is nanque aut ex somno aliquid de quo queri possit, non sentit: aut lassitudine grauatur aliqua, aut alia quapiam affectione offenditur earum de quibus pauloante ac statim post lassitudinis affectus hactenus disserui. Ac si de nulla quidem re conqueritur, superuacuum est eum aut fricare aut vngere: nisi siquando ingenti frigori occurrendum videtur. Tum nanq; veluti qui frigida sunt vsuri, sic eos quoque frictione præparabimus. Si verò lassitudinis sensus vllus appareat, iam dictum est hominem tum & vngendum esse, & molliter fricandum. Simili ratione si siccior iusto sit, vngendus dulci oleo est, (nam id sicca corpora humectat) fricandúsque vt omnino parcissimè, ita nec duriter nec molliter est. Quippe succurrere digestiõi in corpus oportet, nõ cutis carnisve habitum mutare, neq; etiam quod in his continetur quicquam educere. quorum mollis vtrunque, dura alterum facit. siquidem hęc cutem densat duratque: mollis per halitum euocat, ac corpus laxum mollémque efficit. Verùm cutis densitatem corrigere si studes: vtiq; ei quæ ex duris tum frictione tũ pertractatione, prætere: vehementi exercitatione, & multo puluere orta est, mollis frictio cum copioso & dulci oleo medetur. Quæ verò contracta ex frigore est: eam primùm frictione sicca ac celeri, deinde cum oleo adhibito calfacientes, naturæ suæ restituemus. Laxitatem verò quæ & frequens balneum, & mollem frictionem, & veneris vsum consecuta est: paucula frictione, primùm quidem sicca, deinde cum oleo quopiam eorum quæ adstringant sanaueris. Humiditatem verò quæ nimiæ

potioni ſucceſſit: ſicca frictio, & cum linteo adminiſtrata, vel cum manica, quam χειρίδα Gręcè vocãt, interdum etiam ſolis manibus, idque vel citra omne pingue, vel cum eo planè exiguo corrigit. Sit autem & quo per halitum euocet oleum ipſum dulce, omniſq; adſtringentis facultatis expers. Atque ita quidem ſe habet matutina frictio. Veſpertina verò ijs vtilis eſt quos vel laſſitudo valida premit, vel ſiccitas malè habet, vel atrophia macerat. ita vocant Græci cùm corpus ex alimento fructum non ſentit. Verùm atrophias ſymptoma nunc pręſertim ſeponatur vnà cum reliquis morboſis ſymptomatis: quæ poſt tractabuntur. In propoſita verò natura cùm vel valida laſſitudo, vel immodica ſiccitas corpus afficit, prandium minus eſto: tum ab eo ad cœnam longius interponatur tempus. Plurimùm quieſcat: exiguum tamen quippiam inambulet: quò cibus per erectam agitationem concuſſus, ſubſidat Vtilius etiam ſit ſi & aluum exonerare poſſit. his etenim probè peractis, ſecurus olei dulci frices. ventrem tamen omnino non continges: cùm alioqui periculum ſit ne & cibum deterius concoquat, & ſuccus quiſpiam ex eo ſemicrudus in corpus digeratur, & caput turbetur, & ſtomachus ſubuertatur. Optimum igitur fuerit omnino ventrem non attingere. Quòd ſi in muſculis ei vicinis vel laſſitudinis ſenſus aliquis, vel ſiccitas appareat maior: vngi debebunt mediocriter, & blandè, & ſuſpenſa manu. Ac ſi cauſas quiſpiam eorum quę diximus, reddi ſibi cupit: proximum librum legat: in quo de morboſis ſyptomatis agemus. Nam hunc mihi videor ſatis hactenus extendiſſe.

GALENI DE SANITATE TVENDA LIBER QVARTVS,

Thoma Linacro Anglo interprete.



Vod pleriq; omnes recentium medicorum faciunt qui dum tempus ſophiſtarum cauillationibus terunt: quod maximè neceſſarium eſt, aut leuiter tantùm attingunt, aut prorſus omittunt: id ipſe non faciam: ſed (quod ab initio inſtitui) ei quod neceſſarium duxi inſiſtens, quæ logicam magis ſpeculationem habent, in aliud tempus differam. Statim enim de morboſis ſymptomatis, de quibus hoc libro diſſerere ſtatui, non leuis quæſtio oritur, eáne ad valetudinis tuendę artem ſpectent, an ad eam quæ medendi rationem pręſcribit, an harum neutram, ſed tertiam quandam, quam nonnulli mediam ſtatuunt, neutránq; appellant. Ego haud ignarus, ſiue quis in ſanitatis tuendę, ſiue etiam medẽdi arte, eorum meminerit, forè vt æquè à cauillatoribus ſuggilletur: illud quoq; intellegens, etiam ſi quis tertiã tractationẽ his dicet, de neutris eã affectionibus inſcribens, vel magis irriſuros, contumelioſósq; futuros, pręterea quęſituros de maribus & fœminis in quonam opere pręcipiã: in hoc volumine de his agere potiſſimũ elegi. Si enim fieri nequit vt ſophiſtarũ nugamenta deuitem, atq; hac ratione minus erunt importuni: vtiq; ſic faciẽs melius cõſuluiſſe videbor. Huc accedit quòd ex ſpeculatione ipſa magis intellegetur ipſa doctrinę cõmunio, ſi quis illa quę dicentur attentius leget. Ea hinc ingrediar. Artis quæ valetudinẽ tuetur, nõ leuis portio eſt ea quæ de exercitatione præcipit. huius rurſus non exigua pars eſt quæ laſſitudines præcauet. Porrò mõſtratũ in ſuperioribus eſt ſimilẽ rationẽ eſſe inſtantis laſſitudinis cauendæ, & eius quę iã occupauit ſmmouendę. Ergo nõ alibi quẽadmodum hanc futuram vites, alibi quemadmodum iam vrgentẽ corrigas, tractandum eſt. Atque hac quidem de cauſa in proximo libro, qui totius operis tertius eſt, de laſſitudine quę ex-

ercitationi ſuperuenit, diſputatum erat: ſimul habita mentione de ſimilibus affectibus, quorum aliqui exercitationes maximè ſequebantur. Nunc primùm quidem de his prout citra exercitationem incidunt, agemus. Secundo loco de illis quæ ſimilitudinem quandam cum his habent. Ac quę immodicas quidem exercitationes laſſitudo excipit, ſanorum ſymptoma eſt. quę verò ſine his conſiſtit, morboſum. Itaque & ab Hippocrate dictum commodiſſimè videtur. Laſſitudines ſponte natæ, morbos nunciant. Atque vlceroſus quidem ſenſus, ſymptoma laſſitudinis eſt. Cauſa verò vnde ea naſcitur, affectus laſſitudinis eſt. Porrò huius rurſum ipſius cauſa bifariam ſcinditur. Aut enim intra ipſum animalis continetur corpus, vocántque Græcè προηγουμένην. aut omnino non ineſt, vocántque προκαταρκτικήν. Nos illam internam, hanc externam, non incommodè vocemus. Itaque tria in vniuerſum genera ſunt de quibus habendus ſermo eſt: Ipſius laſſitudinis ſymptoma, affectus vnde hoc oritur, & affectus ipſius cauſa. Cuiuſque verò horum ſpecies quædam differẽtes ſunt. Cauſarum (vt modò diximus) externa & interna. Affectus (vt in præcedente libro docuimus) is qui vlceris, & qui tenſionis, & qui phlegmones ſenſum inuehit. Symptomatis verò, ipſi tres ſenſus. [neque pauciores verò] neque plures his differentias, veras ſaltem nominare poſſis. Qui igitur vlceris ſenſum facit, (incipiendum enim ab hoc eſt) motis quidem grauem excitat ſenſum, ceu corpus vlceretur, idque vel circa cutim tantùm, vtique cùm eſt moderatior: vel circa ſubiectam illi carnem, cùm eſt valentior: vel circa vtranque, cùm adhuc eſt atrocior. Atque hoc quidem eſt laſſitudinis ſymptoma. Affectio verò ex qua id naſcitur, acrimonia eſt tenuis, & calidi humoris, qui corpus erodit, ſtimulat ac pungit. Oritur hęc aliquando ex immodico motu, vt in proximo libro oſtendimus. aliquando ex vitioſo ſucco, qui imprudentibus nobis in corpore ſuccreuit. Tales verò laſſitudines, ſpõtaneas Hippocrates appellat. Alterum verò laſſitudinis genus (nempe in quo tenſio ſentitur) quoties ſua ſponte incidit, plethoris ſuperuenit. Quippe tendũtur ex hac ſolidæ animalis partes, præcipuè in quibus ſucci continentur. Tertium laſſitudinis genus quòd phlegmones ſenſum affert, ex ambobus oritur, tum nimia boni ſucci abũdantia, tum prædicto vitioſo ſucco. Non enim quæuis mali

ſucci

ſucci ſpecies,ſed tantùm in qua rodens acrimonia continetur vlceroſam laſſitudinem creat. ſed nec eiuſmodi quidem ſuccus dum in venis cum ſanguine miſcetur. Latet enim tũ eius vis,vtpote tranſfluentis,& à ſanguinis bonitate ſuperati. Verùm cùm ab his tranſlatus, in carnibus,& ad cutem ſolus hæret,vlceroſum ſenſum tunc ingerit. Qui verò ex abũdantia naſci hanc laſſitudinem putant,ſanè falluntur. Nam neque ex ea copia quam plethoram dicimus,(hæc enim eã quæ de tenſione quæritur,gignit)neq; ex ea quæ vires prægrauat. Non enim eroſio, aut vlceris phantaſia,ſed vel grauitas,& ad motiones ſegnitia,talis ſunt abundantiæ ſymptomata, vtique dum ad animales collata vires,eas ſuperans premit,vel pulſus quædam vitia,ſiquando vitalem vrget:de quibus dictum abunde eſt in ijs quæ de pulſu ſcripſimus,æquè vt in libro quem de abũdantia ſcripſimus, etiam notas & naturalium virium cùm premuntur,& reliquarum ambarum tradidimus. Non eſt igitur abundantia,eius laſſitudinis quæ vlceris ſenſum præfert, cauſa,imò humorum qui in cute & carne continentur acrimonia . Hæc enim vt quieta ſenſum latet,ſic agitata protinus ſentitur. Motus huic laſſitudini primus ac plurimus proprijs quibuſdam rationibus accedit:quas mox dicemus. Alter ex incidenti , ſcilicet cum nobis partem aliquam aut etiam totum corpus mouere volentibus,cùm hoc humores qui in ipſo continentur, ſimul mouemus. Verùm hic minimus eſt,& laſſitudinis duntaxat ſenſum infert. Vehementior rigorem excitat. Appello nunc rigorem,nec illum vehementis frigoris ſenſum , nec duritiem: ſed inæqualem totius corporis concuſſum & turbationem. Medius inter vtrunque,horrorem. Quòd aũt nihil obſtet etiã ſi calida cauſa ſit,quo minus rigorem horroremque excitet: in ijs quæ de ſymptomatum cauſis ſcripſimus,oſtenſum eſt. Nunc ſatis fuerit ſummas tantùm eorum quæ illic prodidimus , ad præſentem diſputationem quaſi baſim ſubijcere. Cùm in ſenſibili corpore ſuccreuit excrementum mordax, duplici id ratione ad motum incitatur. Vna cum à ſenſibili ipſo corpore impellitur : vtpote quod repellendi alieni vim obtinet: Altera, cùm vehementiore momento agitur:id quod tum ab exercitando conquirit,⌊tum frictione,tum balneo⌋. Ergo quę ſub calida & putrida excrementa ſunt:vbi vehementius mouentur,nõ hor-

rorem modò rigorémve qualem diximus afferũt, ſed etiam febrem accendunt. At quæ frigida ſunt, & ex partibus tenuibus conſtant, ea horrorem quidem rigorémque creant, non tamen febrem excitant. Porrò vim quandam vtriuſque congeſtam eſſe oportet ſi hæc fecerint. Quæ verò aut planè exigua in ſenſilibus corporibus excrementa mordacia, aut multa illa quidem, ſed tamen non planè adhuc mordacia, ſubhæſerunt: hæc vlceroſam laſſitudinem faciunt, de quibus vtique hoc libro nobis eſt agendum: quando quę febrem accendunt, ea ad medendi artem ſpectant. Sanatio vtriuſquę generis partim communia curationis amborum conſilia recipit, partim vtriuſque propria. Dicetur verò prius quę communis ſanatio eſt. Oportet igitur excrementum, ſiue calidum id ſit ſiue frigidum, ipſum aut expellas, aut certè alteres. Recipit verò non omne excrementum alterationem à natura. Siquidem nec omnis cibus in cuiuſuis animantis ventre concoquitur: ſed cognatio quædam ei quod concoquit, cum eo quod concoquitur, eſſe debet. Quòd igitur omnino alienum eſt, nulla fieri ratione poteſt vt id naturæ ſuæ gratiam recipiat, ſed educere id quàm primum eſt tentandum: æquè certè vt quæ in ventre corrupta prorſus ſunt, ea vel vomitione vel deiectione expelli profectò eſt optimũ. Non tamen perinde promptum eſt in carne, atque alijs corporibus imbibitum vitioſum ſuccum educere: vt qui in ijs quorum ſenſibilis capacitas eſt, continetur. Interdum nec ipſa laborantis natura medicamentum quòd malum ſuccum maturè vacuet, admittit: ſicuti interdum & alius quiſpiam affectus obſtat qui talem educendi rationem reſpuat. De quibus mox dicam, ſi prius quod reliquum erat in ſuperius poſita diuiſione, adiecero. Quippe quæ communiter ſpectant qui excrementorum vitijs medentur, ea iam diximus vacuationem alterationémque eſſe. Propria verò vtriuſque generis nunc adijciamus. Neque enim vna tantùm ratione educendum alterandúmve eſt: ſed explorata quæ ei quod affligit, maximè ſit accommodata, ei eſt inſiſtendum. Ea verò vt in ſumma complectar, ratio eſt, quæ ex contrario opem molitur: priuatim verò, quæ ex cuiuſque contrario. Et ſummæ quidem totius rei hæ ſunt: quæ latius tamen nobis nunc explicanda ſunt vnà cũ ſua cuiuſq; euidenti demonſtratione: ídq; ab vlceroſo affectu orſis. Quoniã igitur

eiuſmodi laſſitudo vitio acrium excrementorum oritur: ante omnia conſyderandum eſt in ſolidíſne tantùm corporibus, an intra venarum ſinus malus ſuccus contineatur. De ijs verò quę intra venas ſunt, nullum planè nec manifeſtum nec euidens ſignum habemus præter ſolam vrinam: conijcere tamen ex his licet. Primùm æſtimabimus quonam qui affligitur vſus ſit victu: ſecundo, ſolitúſne ſit malum ſuccum naturæ ſponte congerere. Ad hæc, an naturalis aliqua & cōſueta excretio iam deſierit. Quarto an exercitatione, purgatione per vomitum aluúmve, aut vſu aquarum ſponte naſcentium ſoliti ſuperuacua expellere, id intermiſerint. Atq; in victu quidem videndum an cruditas & crebior & maior quàm ex conſuetudine præceſſerit, an mali ſucci cibis copioſè ſe impleuerint, an vinum pro antiquo muſtum, pro tenui craſſum, an aqua marina miſtum biberint, an etiam prorſus à vino ſe ad aquę potionem tranſtulerint: nec ſemel bíſve in quolibet horum peccauerint, ſed aſſiduè, bonóque tempore. Secundo (ſicuti diximus) æſtimandum num ex eorum numero qui facilè malum ſuccum congerunt, laſſatus ipſe ſit. Deprehendas id percontatus an ſcabie aut lepra aut vitiligine aut pruritu crebro ſit affectus. Item an eryſipelas, aut herpes, aut elephantiaſis, aut ophiaſis, aut alopeciaſis, aut puſtulæ crebrę, aut epinyctides, aut denique vllum ſymptoma quod ex vitioſo ſucco & natum & auctum eſt, illum malè habuerit. Ab his conſyderanda diximus, conſuetáne vlla excretio retenta ſit per vomitum, vel hæmorrhoidas, vel fiſtulam aliquam, vel dyſenteriam: vel ſi mulier eſt, per menſtruum profluuium. Deinde num ipſe medicamento ſe purgare ſemper ſolitus, id intermiſerit. Nonnulli enim ſunt qui deiectorijs medicamentis, alij vomitorijs, aut vrinam ſudorémve cientibus, aut vſu ſponte naſcentium aquarum, vtique quibus aut ſulfuris aut bituminis aut nitri vis ineſt, vere vel autumno quotannis ſoliti excrementa vacuare, aliquando id negligunt. Multi (vt dictum eſt) exercitationum conſuetudinem dimiſerunt. Alij rurſus omnis frictionis, aut balnei, aut à vino dulci poſt balneum vomitionis morem prætermiſerunt. Sanè conſtat non illorum modò nos qui optimo ſunt corporis temperamento feciſſe mentionē, ſed quo nihil in mali ſucci cauſarum catalogo ſit prætermiſſum, etiam eos qui vitioſum ſuccum natura promptè congerunt,

gerunt, ſermone comprehendiſſe: de quibus fuſius inter vitioſos corporum ſtatus proximis voluminibus agemus. Atque ex his quidem de mali ſucci modò coniecturã facere oportebit, ac remedium ad menſuræ eius quantitatem proportione inuenire. mediocrius, ſi omnino ſit exiguus, & ad cutem tantùm collectus. valẽtius, ſi multus, & in profundo. Prius verò eius qui exiguus, & iuxta cutem eſt, curatio dicetur: deinde eius qui in carne reſidet: tertio ab his loco, eius cui totus ſanguis impurus excrementoſúſque eſt. Sed ſi quis iam inſtitutum mihi ab initio repetens, boni ſucci iuuenem dederit, qui pri⁹ ſalubri omnino victus ratione ſit vſus, nũc neceſſitate quapiam vrgente longi temporis iter confecerit, in quo nec exercitatus nec lauatus pro conſuetudine fuerit, cibis potionéque mali ſucci vſus ſit, tum à prandio vel cœna vel etiam toto die vehiculo ſit vectus, nec bene plerunque dormierit: illud tamen addatur, nihil huic in modo aſſumptorum erratum eſſe, proindéque nec in cruditatem vllam incidiſſe: talis multum mali ſucci cõgeſſiſſe profectò nequiuerit. itaque etiam nec remedium operoſum requirit, imò exercitationem tantùm quæ apotherapia dicitur: quam in proximo ante hunc libro docuimus vbi pariter de accommodata ei rei victus ratione præcepimus: quo minus eſt hic multis morandum. Tantùm eius meminiſſe conueniet, huc omne conſilium dirigere qui corpora ſic affecta curat, vt excrementa quæ circa cutem ſunt, educat: propterea quòd affectus in hac vna conſiſtit. Itaque rurſus detur eundem iuuenem præter alia quæ eadem ſint, etiam in cruditates ſæpe incidiſſe. Detur & vlceris ſenſum habere, non cutẽtenus modò, verumetiam altius in corpore, ſic vt totum id malis ſuccis refertum ſuſpicere. huic nec exercitationẽ nec vllum omnino motum iniungemus, ſed quieſcere ac dormire iuſſum in abſtinẽtia totum diem exigere cogemus. Dein veſperi pinguiter vncto, & temperato balneo mediocriter lauato, pro cibo dabimus ſorbitionem aliquam boni ſucci, ſed planè quàm minimam. nec tamen à vino eum abſtinebimus. concoquit enim id ſemicrudos humores, quantum aliud quiduis: tũ ſudorem vrinámq; promouet, ac ſomnum conciliat. In iis aũt qui ita ſe habent, id agendum nobis eſt, vt quod mali ſucci iam planè corruptum eſt, nec concoqui etiã poteſt, id ſudore vrináq; expellatur. quod ſemicoctum

adhuc

adhuc est,concoquatur,atque vtile reddatur. Id autem optimè quiete somnóque confiet. Si ergo his peractis, malum constiterit:ad consuetudinem rursus reducendus homo est. Sin in posterum etiam diem duret,de valentiore iam remedio est cogitãdum,maximè si per noctem vel lassitudo magis quàm antè vel fastidium infestet,vel peruigilet, vel somnos turbatos & imaginationibus inquietos habeat. his enim si vires non dissuadent,duorum alterum, aut sanguis mittendus est, aut purgatio exhibenda, sed discernentibus nobis vtrum magis expediat,vt mox dicetur. Sin vires imbecilliores dehortantur: sanguis mittendus haudquaquam est,sed deiectio mediocris adhibenda. Cuiusmodi autem deiectio mediocris sit:in sequẽtibus docebimus, sed si prius quæ priora sunt definiuerimus. Nam virium robore constãte si lassitudo adhuc infestat:æstimandum est, cum sanguinísne copia,an cum crudis humoribus, an per se solus consistat vitiosus humor qui lassitudinẽ creat.Nam si cum sanguinis copia:aut vena incidenda,aut aliquid quod tantumdem valet,agendum. Sanè tantumdem possunt hæc: Quibus hæmorrhoides sunt retentæ, si has emiseris. Si mulieri menstrua consuetudo cessauit,hanc prouoces. Si quibus horum nihil est,si malleolos scalpello incidas.Post hæc aluus eo medicamento deijcienda est,quod maximè accommodatum malo succo sit. Quòd si vitiosi tantùm succi, híque citra sanguinis copiam subsint,purgatio petenda est quæ infestanti excremento sit accommoda.Infestat verò aliâs biliosum,aliâs atrę bilis,aliâs pituitosum,sed quod vel salsum vel acidum sit:atque horum quodlibet aut crassius, aut sero propius,aut media quapiam cõsistentia.De quorum discernendorum notis nunc agamus.Si cùm pustulis (quæ Græci exanthemata vocant) lassitudinis affectus consistat, ex his facilis inuentu erit excremẽti species.Sin absque his:in boni quidem succi corporibus tum ex ijs qui præcesserunt cibis,tum reliquis quæ ipsis corporibus inciderunt. In ijs verò qui malos succos natura colligunt:hinc quoque nonnihil capiendum. Sed de eiusmodi temperamẽtis vberius post agetur.Nũc de reliquis agamus,ex quibus licet de mali succi specie coniecturam accipere. Qui in ocio degunt, ij pituitosum aceruare succum solent.Quos multus labor exercet,ij biliosum,vel melancholicum:illum æstate, hunc au-

tumno

ſumno gignunt. Quinetiam an diuturni labores fuerunt, inſpiciendũ eſt. Quanto enim fuerint longiores, tanto ſunt ad atram generandam bilem magis procliues. Præterea qui cum multo ſudore obeuntur, ij craſſius excremẽtum faciũt. Qui ſine ſudore peraguntur, magis tenue: veluti qui hyeme & frigido aëris ſtatu ſuſcipiuntur. Conſyderandum ad hæc eſt non ſolùm de vrinæ multitudine, ⌊& qualitate⌋ ſed etiã de ſudoris qualitate. hic nanque partim acidus, partim ſalſus eſt, partim veluti lutum, aut virus planè olet. licet autem hoc ex ſtrigili deprehendere cùm lauãtur. Sæpe nanq; amarus planè apparet: qualis vtique morbo regio laborantibus emittitur. Eius verò dignotio, etiam citra guſtum facilis eſt ex ſolo colore. Quippe pallidus pro eiuſmodi bilis ratione apparet. Sæpe tamen poſt validiſſimos labores, & vehementem æſtum, planè flauus conſpicitur. Aliquando medius, atque ambobus miſtus cernitur: veluti quodammodo ex pallido flauus. ὠχρόξανθον Græcè dicunt. Ad eundem modum & ipſe bilis humor ſe habet: quando hunc quoque in vomitu deiectionéque aut pallidum, aut flauum, aut ex vtroq; compoſitum licet intueri. Qualiſcunque verò is in corpore habetur, tale neceſſe eſt eius appareat ſerum. Ac ſudor quidem, ſuccorum qui in vniuerſo corpore abundant, nota eſt. Vrina, eorum tantùm qui vaſis continentur. Omnino ergo nihil omittẽdum: ſed ſudor quoque ipſe, vt modò diximus, inſpiciendus. Aliquando verò ipſum qui afficitur, guſtare ſudorem ſuum, quò certius internoſcatur, iubemus. Id quod aliquando ſua ſponte accidere ſolet, dum ex fronte & eius partibus in os ſæpe delabitur. Aeſtimare præterea vrinæ tũ conſiſtentiam, tum colorem oportebit. Sed nec quæ in ea pendent, aut ſidunt, prætermittere cõueniet, ſed omnia perpendere. Cuiuſmodi enim ſanguis ſit qui in vaſis cõtinetur, ea planè oſtendunt: quando ſi is bilioſus ſit, ſerũ quoq; eius bilioſum eſſe neceſſe eſt. Idque pro vtriusuis bilis ratione. Simili modo pituitoſum, ſi is ſit pituitoſus. Ergo vbi crudus planè is eſt, vtique tenuis aquoſáq; vrina cernitur, nihil nec quod ſidat, nec quod pendeat, in ſe habens. At vbi is concoctus eſt, hæc in vrina apparent: atque etiam nubeculæ quædam deſuper tenues ſuperſtant, veluti quod in ſummo lacte colligitur. Græcè γραῦς dicitur. & quod in ſumno refrigerati iuſculi concreuit. Quòd ſi turbida ſit, qualis veterinorum

viſitur,

viſitur, crudis refertas venas indicat, non tamen ceſſare naturam, ſed eos valenter concoquere. Si verò celeris ſeparatio craſſi à liquido in ea cernitur: ſitque quod ſubſidit, albũ, leue & æquale, iamiam ſuperaturam eos omnes naturam indicat. Sin cùm emingitur pura ſit, protinus verò turbetur, iam crudi ſucci concoctionem aggredi naturam docet. At ſi interpoſito tempore turbetur: non protinus, ſed poſt aggreſſuram inſinuat. Verùm omnium quæ turbantur vrinarum generalis nota eſto ipſius craſſi à liquidiore ſeparatio, aut properè aut tardè facta, aut omnino nulla. Ergo ſi protinus fiat, & quod ſubſidit ſit album: leue & æquale: ſuperiorem longè naturam ſuccis quos concoquit oſtendit. Sin bonum ſit quod ſubſidit, ſed quod poſt lõgius interpoſitum tẽpus colligatur: etiam naturam temporis ſpatio ſuperaturã ſuccos nunciat. Si verò vel omnino nulla ſeparatio, vel id quod ſubſidit malum ſit: imbecillitas naturæ ſignificatur: egétque ope aliqua ad ſuccos percoquendos. Sicuti verò vrina, ſuccorum qui in vaſis ſunt qualitatem prodit: ita ſudor aliáque quæ per vniuerſum animalis habitum apparent, eos qui illic ſunt affectus demonſtrant. Quippe ſuperantibus in eo calidis ſuccis, inſolito caloris ſenſu vrgetur: frigoris verò, cùm frigidi dominantur. Iam albiores pituita ſuperante, pallidiores bili abundante, cernuntur. Quòd ſi meracior bilis ſit, etiam planè flauiores. Siquidem color à ſucco prouenit non ex ſolidis animalis partibus, vtique cùm ſe ſucci in altum non receperunt. Accidit verò id illis propter frigora, rigores, vel animi affectus, veluti timorem, vel ingentem triſtitiam, vel incipientem verecundiam. Quorũ nullum ſi adſit, nunquam ſe in altum recipient ſucci. Aequè nec in cutem violentius irruentes, hanc adurent vnquam niſi animus aliquo modo affectus ſit, aut æſtu immodico animal extrinſecus obſeſſum. Ergo vehementer commotis aut iratis, aut in pudore veluti reciprocantibus ſe humoribus, inſpicere colorem non oportet. At ſi nec ambientis violentia calidi frigidíve, nec vllus animi affectus cuiuſmodi iam dictus eſt ſubſit: certiſſima ſucci animalis cognitio ex colore datur. Tanquam igitur corpus ſicubi albius ſolito eſt effectum, pituitoſum abundare ſuccum indicat: ſicubi pallidius aut flauius, bilioſum: ita ſicubi ad rubicundius quàm pro natura eſt mutatum, ſanguinis abundantiam ſubeſſe ſignificat. ſicubi

cat.ſicubi ad nigrius,nigram ſupereſſe bilem oſtendit. Videas præterea ceu plumbi colorem aliquando nõnullos habere.rurſus aliquando ceu miſturam eſſe albi liuidíque:aliquando liuorem ſolùm ſine albo conſiſtere. Ergo eiuſmodi colores,crudos dominari ſuccos indicant: qui cùm de genere ſunt pituitæ, minus tamen humiditatis habent quàm ea quæ publicè vocatur pituita. plerunque verò huic nec lentor ineſt. Nam is ſi adſit, Praxagoras eiuſmodi ſuccum vitreum appellat:egregiè quidem frigidum: craſſum tamẽ eo quem crudum per eminentiam vocant,certè minus. Generaliter igitur eiuſmodi ſucci omnes albi crudíque ſunt.Nomenclaturam verò alius aliam ſortitur.Nec attinet ad pręſentem diſputationem ea omnia diſtinguere:quippe ad quã illud tantùm commune omnium accidens pertinet, quòd hi ſucci percocti à natura non ſunt, ſed crudi adhuc manẽt. Siquidem ſanguis in medio eſt biliosorum atque horum. Quorum vtiq; genus vno vocabulo appellare licet,vel crudum ſuccum,vel pituitam.Illi nanque ex ſanguine fiũt vbi ſupra iuſtum modum eſt percoctus: hi verò ex eo nondum perfecto.Sunt autem vtriuſque generis innumeræ particulares differentiæ,cæterùm quæ ab ijs qui in talibus ſunt periti,in numeratas ſpecies ſunt iam deſcriptæ: quarum tamẽ ipſarum adeò hic omnium meminiſſe neceſſe nõ eſt:vt etiã ſatis ſit eas ad vnum caput redigere, quod tibi veluti ſcopũ agẽdorum proponas.Nam quoniam alij priuſquam ad exactum ſanguinem nutrimentum peruenit, veluti ſemicocti ſunt,alij prorſus incocti crudiq;,alij paulò abſunt à ſanguinis forma,rurſus alij ſanguinis faciendi,ſiue (vt ita dicam) ſanguificationis veluti vltima pars,qui vtique exceſſu caloris proueniunt: (quorum alij paululum, alij plus,alij plurimùm à ſanguine receſſerunt) vbi paululum vel citra ſanguinem reſtitum, vel vltra proceſſum eſt: audacter mittendus ſanguis eſt.vbi plus, conſyderatius agendum.vbi plurimũ, in his nullus omnino mittendus eſt.Inſpicere verò & quantitatem conueniet:vt verbi gratia ſi bonus ſanguis exiguus ſit,reliquus verò ſuccus plurimus:vtique in his abſtinẽdum à detractione ſanguinis eſt.Sin is quidem exiguus, ſanguis verò copioſus: audacter incidenda vena eſt. Dein deijcere (vt dictum eſt)aluum oportet:ratione habita de abundãtis ſucci copia pariter & ſpecie. Quòd ſi quis vel propter ętatẽ, vel timidi-

vel timiditatem, permittere ſe medico ad ſanguinem vllo modo detrahendum nolit: huic deijciēda largius aluus eſt. Aut ſi id quoque ſuſpectum habet: alia ratione educendum ſuperuacuum eſt. Ac in propoſita nobis hactenus natura, alias vacuandi rationes inuenire difficile non eſt. In alijs cum diſcretione & diligenti examine diſquiri eas conueniet. Eam diſcretionem poſt trademus, vbi de propoſita boni ſucci natura tractationem abſoluerimus. Pone enim talē hominem ex mala victus ratione laſſitudine affectum: deinde ex ijs quas retulimus notis, in venenoſo vaſorū genere apparere ſubeſſe illi copiam ſemicrudorum ſuccorum: in reliquo verò corpore toto multitudinem horum quos laſſitudo ſequuta eſt. auctus præterea illi quodāmodo & ſanguis eſto. Maximè ergo (vt dictum eſt) detrahere primò de ſanguine oportet. deinde ſuccum illum educere qui ſuperare videtur. Non ſuſtinente autem homine ſanguinem ſibi detrahi, augere deiectionem. Si verò neutrum admittat, aliā quāpiam rationem iniri, qua maximè ſi non breui, at longiore tempore priſtinam corporis habitudinem homo recipiat. Quoniam ergo duo prima ſunt quibus primùm intētus ſit oportet qui eiuſmodi affectibus medebitur, crudorum ſiue etiam ſemicoctorum qui ante ſanguinis perfectionem fuerunt, percoctio: & acrium ac mordacium, qui ſecundi ſunt, & ſanguine poſteriores, eductio: abſtinere eos conuenit ab omni valido motu. Blandè verò vnctos, atque oleo perfrictos, perquam ſuaui lauare balneo: inde in ocio abſtinētiáque habere, atque etiam ſomno, ſi fieri poteſt: minimè ignorantibus nihil eſſe quod æquè concoquat ea quæ concoqui poſſunt, & malos ſuccos per habitum digerat, vt ſomnus à balneo. Cùm igitur (vt paulo antè diximus) primo die experti an facilè finita laſſitudo ſit, ſimiliter grauatum hominem cernimus: tum mittendus in balneum ſecundo etiam die eſt, tum in quiete abſtinentiáque habendus. æquè verò & ſi iterum, & tertio oportere videris, itidem ieiunum lauabis: quietem ac ſomnum ipſis lauationibus interponens. Conducit ad ſomnum non in poſtremis ipſum quoque balneum. ſunt enim qui eo ſunt vſi omnes, magis ad ſomnum propenſi, modò maioris momenti nihil obſtiterit. Adeò tibi ſomnus & cauſa & ſignum percommodum ſperatæ vtilitatis ſit: velut è diuerſo non poſſe à balneo dormire, nec cau

ſa nec ſi-

ſa nec ſignum eſt commodum. Quippe plerunque redundãtis ſucci indicia ex ſomno vigiliiſque ceperis. frigidi nanque ſucci marcorem, quod κόμα Græcè vocant, & longiores ſomnos inducunt: calidi & mordaces, vigilias: & ſiquando dormitur, varijs imaginibus inquietos & turbatos ſomnos efficiunt, ſic vt ſtatim excitent. Sicuti autem in primo die, ita etiam in ſecundo ſorbitionem & minimam & ſimplicẽ illis exhibebimus. Quippe largè ijs apponere quibus auferri potius aliquid debeat, planè eſt contrarium: ſicut rurſus omnino non nutrire, & faſtidia ſtomachi (quas Græci aſſas vocant) creat, & eundem lędit, & vires labefactat, & malum ſuccum adauget. Ergo exiguum his dãdum: ac potiſſimùm ſi fieri poteſt, ptiſſanæ cremor ſimpliciter conditus. ſin aliter, farris, eodẽ quo ptiſſana modo pręparatus, cũ paulo aceti adiecto: pręſertim ſi cruditatis abũdantiã vel in venis vel in toto corporis habitu ſubeſſe ſuſpicamur. Quippe ſi nihil prorſus aceti ſit alicæ admiſtum, glutinoſior erit quàm vt propoſitis conducat. itaque obſtruet magis quàm detergebit habitus meatus: quod tamen maximè petitur in craſſis ac glutinoſis ſuccis, cuiuſmodi planè omnes pituitoſi ſunt. Ac boni quidem ſucci far ipſum eſt, & propterea eiuſmodi qui à vitioſo facilè ſecuros præſtet. Cæterùm niſi lentor eius corrigatur adiectis aceto & porri modico: non ſolùm obſtruet, ſed etiam nutriet plenius quàm propoſitis ſit ex vſu. Hac itaque de cauſa ptiſſanæ cremor in hoc caſu tutior eſt: vt qui tum modicè nutriat, tum nuſquam per anguſtos meatus hæreat: ſed & permeet ipſe, & meatus per totum detergeat, & quicquid in ſemicoctis crudiſve ſuccis continetur craſſi, id diſſecet ac reſoluat. Horum ipſorum gratia & mulſa his idonea eſt, & oxymeli, & apomeli, & piper, & gingiber: poſtremò omnia quæ citra vitioſi generationem ſucci, humorem craſſum diſſecant ſoluúntque: quorum materiam latius in ſequentibus proſequemur. Ad inſtitutum verò nunc ſermonem, exempli loco poſita ſint & quæ iam ſunt dicta, & quæ nunc dicenda. Frugum nanque maximè apta eſt ptiſſana. Olerum ſola lactuca. Piſcium qui ſaxatiles dicuntur. Panis qui & furno coctus, & fermentatus, & modicè purus eſt. Aues monticolæ. Potio oxymeli, mulſa, vinũ tenue, & album, ſemélque quæ boni ſunt ſucci, eadémq; detergent, nec glutinoſa ſunt, nec craſſum ſuccum efficiunt,

nec valen-

nec valenter nutriunt. Quæ verò vrinam cient, hoc caſu nõ probo: maximè quæ prævalentia ex his ſunt, & ſanguinem calfaciunt ac liquant. quippe quod concoquendũ probè eſt, huic tanta adhuc vexatio non conuenit. Hæc itaque omnia ſecundo die facienda ad hunc modum ſunt, atque etiam tertio quartóque. Ad hæc præterea ſi tum laſſitudinis ſenſus leuetur, tum corpus coloratius appareat, tum ſomni quieti, & vrinæ concoctæ ſint, fricare quidem liberalius, exercitare verò parcè hominem audebis. His ita peractis ſi nullus laſſitudinis ſenſus pręterea ſuperſit, ad conſuetas ſtatim exercitationes hominem reduces. ſin quicquã appareat priorum aut ſymptomatum, aut notarum: rurſus tu quoq; in id intentus, mutare tentabis ea quæ particulatim nõ rectè habent. Si itaque ſolius laſſitudinis ſenſus recordatio ſupereſt, cæteris notis omnibus bene ſe habentibus, vtique apotherapiæ munere laſſitudinem ſummouebis. ſin autem turbatæ notæ ſunt, & veluti confuſæ, cæterũ laſſitudo abeſt: in quiete maiore ſeruare hominem oportebit. Si verò ambo coiẽrunt, eadem ratione hominis curam ages, qua prius vſus in eum ſtatum duxiſti quo etiam exercitationis aliquid tẽtare auderes. Atque ita quidem iam comprehenſo affectui medendum cenſeo. At ſi in eodem homine reliqua eadem ſint, cæterùm in laſſo corpore ſanguis bonus exiguus ſit, crudi humores plurimi: huic nec ſanguis mittendus, nec alui deiectio, aut exercitatio, aut omnino motus, aut balneũ adhibendum. quippe inciſa vena bonum ſanguinem emittit, malum qui in primis maximè venis circa iecur & quod meſenteriũ vocãt colligitur, in totum attrahit corpus. Deiectio verò in talibus tormina & roſiones creat, animíque deliquia: cum eo quod nec notatu quippiam dignum educit: quando crudi omnes ſucci, pigri, atque ad motũ inepti propter craſſitudinem frigiditatémque ſunt. quo fit vt etiã omneis anguſtas vias obſtruant per quas id quod medicamentum deijcit, ferri ad aluum debeat: itaque nec ipſi educantur, & alijs ſint impedimento. Id quod ſanè Hippocrates illo oraculo præcauit, quo breuiſſimè præcipit concocta medicamento tentanda eſſe, non cruda. Eadem de cauſa nec exercitare, nec omnino mouere, ſed nec lauare expedit eos qui in primis venis crudorum copiam habent. Siquidem omnes id genus motus, ſuccos illos in totum corpus agunt. Ser

agunt. Seruandi igitur hi sunt in omni quiete: dandáque ipsis cibus, potio, medicamentáque sunt singula eius generis quæ attenuent, dissecent & conficiant succorum crassitudinem, ídque citra manifestum calorem. Nam qui excalfacti vehementius succi sunt: ij in omnem corporis partem feruntur. Ergo nutries hos maximè oxymelite: aliquãdo etiã ptissanę & mulsi exiguo quopiam. Sustinent enim hi victũ, si modò alij vlli, tenuem: ipsa nimirum crudorum copia, quos paulatim concoquunt, ad corporis alimentum abutentes. Quoniam autem præcordia istiusmodi omnibus turgida inflatáque sunt, ac facilè quicquid assumpserint in flatũ vertitur: non inutile fuerit longi piperis aliquid cum cibo dare: quippe quod flatuosi spiritus crassitudinem soluit, & quæ in præcordijs pigra cessant, ad ventrem depellit, & concoquendis quæ sumpseris subuenit, prò communi piperum ratione. Quòd si huius copia nõ est, vtique albo vtendum: quippe quod supra duo reliqua genera ventrem roborat. Sin hoc non adest, optimum nigrum petendum est. Id verò fuerit, quod pondere præcellit. Sanè vtilius sit & diospolitico medicamento vti: cuius compositio duplex est: aliâs ex paribus omnibus, cumino, pipere, ruta, nitro. potéstque ita magis ventrem soluere. Aliâs cum reliquorum pari pondere miscetur nitri dimidium. præstiterit autem cuminum esse quod vocant æthiopicum: piper verò, vel longum, vel album. Macerabitur cuminum in aceto maximè acri. dein cõtinuò id tunditur, aut etiam prius modicè frigitur in vase fictili, quod coctum in camino quàm optimè sit. Quę enim exactè penitúsque cocta non sunt, hæc lutosa potius quàm figlina sunt, & qualitatum suarum nonnihil medicamentis remittunt. Sunto verò & rutę folia modicè siccata. Vt enim si plusculum siccentur, acria amaráque redduntur, & suprà quàm pars est calida: sic si prorsus non sicces, excrementitiũ quendam humorem retinent, nondum ex toto concoctum: cuius vitio flatum discutere minus possunt. Quatuor his aliquando despumatum mel additur: aliquando nihil, sed sola sine melle reponuntur, ac ptissanæ cremori, & alijs quibus maximè conuenire videntur cibis inijciuntur. Sumitur & per se medicamentum hoc, & ante & post cibum. Porrò ad eum vsum optimũ est quod mel admistum habet, quod vtique curiosè sit despumatum. id enim flatum maximè discutit.

tit. ſit autem oportet & mel optimum, ſi modò quòd flatum diſcutiet, quódque maximè diſſecet, futurum medicamentũ eſt. Appoſitum ſanè remedium ſic affectis eſt & quod ex tribus piperibus conficitur, (diatrion pipereon Græci vocãt) vtique cùm non admodum medicamentoſum ſit, ex variíſque confectum: ſicuti à pleriſque medicorum componitur, miſturæ cuiuſdam ritu quam καρύκιαν vocant, aut apri à mirificis iſtis coquis conditi: adeò vt non minimum ijs qui ſumpſerint negocium ſit immiſta illi medicamenta concoquere, ami, ſiſeli, lybiſticum, & alia id genus. Cruda enim miniméque mutata ab ijs qui ea ſumpſerint, longo tempore durare in ventre intelliguntur. Hæc igitur ſubtrahenda medicamento ſunt: præter quæ hæc, helenium, & nardi ſpica: ceu verò nonnulli componunt, etiam caſia. Expedit autem præparatum habere ad manum dupliciter, ſicut ipſe ſoleo. Alterum ſimplex: quod vtique ijs dandũ eſt qui parum concoxerunt, & qui recèns frigus in ventre habent, & pituitoſum ſuccum. Alterum quod medicamentoſum magis eſt: quo maximè vtimur in ijs fluxionibus quæ à capite deſcendunt ad pectus. Verùm hoc quo pacto ſit præparandum, alibi dicetur. Simplex illud, quo ad cruditatis abundantiam quę in primis eſt venis vtimur, huiuſmodi eſt: Ad cuiuſque trium piperum drachmas quinquaginta, abunde adduntur aniſi & thymi & gingiberis ſingulorum drachmæ octo. & ſimpliciſſimum quidem hoc eſt. Etiam hoc ipſo magis ſimplex, à quo detractum gingiber eſt. Alterum verò eſt quod ex ijſdem conficitur, verùm ad cuiuſque triumpiperum drachmas quinquaginta, reliquorum cuiuſque ſexdecim drachmarum inijcitur pondus: nempe aniſi, thymi, & gingiberis. quo etiam ad propoſita vtimur commodiſſimè. Debet autem ſi haberi poteſt, aniſum Cretenſe eſſe: thymum aut Atticum, aut planè ex editis locis, & ſiccis: cuius quicquid lignoſum eſt circunciſo, coma ipſa vnà cum floribus inijcietur. Eſto verò & piper quod longum quidem eſt, integrum, miniméque foratum: æquè verò & gingiber. nam ambo perforari facilè ſolent. Quinetiam non ſolùm non perforatum, ſed & verum illud quod ex barbaris affertur, piper eſto. hic nanque quod adulteratur, duplex eſt. Alterum quod in Alexandria maximè conficitur, alterum quod herbæ cuiuſdam germen eſt. Qua

verò maximè ratione internoſci quod adulterinum eſt poſſit, ipſe docebo: tantiſper præfatus ne quis aut miretur, aut cauſam requirat quamobrem vel componendi vel probandi medicamenti hic tradere rationem ſubijt, qui in medendi libris nō temerè id facere ſoleam. Siquidem in illis cum medicis ipſis duntaxat ago: hic verò etiam cum alijs vniuerſis quos aliqui communi nomine philiatros, id eſt medicorum ſtudioſos vocant: qui ſcilicet in primis diſciplinis verſantur, quò intelligentiam ſuam exerceant. Porrò his neceſſe non eſt nec in libris de ſimplicibus medicamentis, nec in opere de medicamentorum compoſitione eſſe exercitatis, multóque minus explorandi cuiuſque medicamenti peritiā habere. His itaque perſcribi in plenum talia omnia ſatius eſt, ſicuti paulo ante de longo pipere tradere occepi. Principio enim experiendum guſtu eſt, diligentérque æſtimandū an piperis qualitates feruet. poſtea in aquam mittendum. Nam quod factitium eſt, ſi per diem totum in humore maceretur: illico liquatur, ac ſoluitur. Si ergo tum piperis ei qualitas planè ineſt, nec maceratum reſoluitur, ſitque (vt dictum eſt) minimè foraminibus pertuſum: piper id longum idoneum iudicabis. Nigrum verò, nec exile, nec rugoſum, nec craſſi corticis eſto, ſed ex eo quod ponderoſum vocant, id quod tum maximum, tum pleniſſimum eſt. Itémque de albo ſimili modo eligatur quod maximum eſt atque pleniſſimum. Deinde omnibus ſimul tunſis, & per tenue cribrum tranſmiſſis: mel optimum curioſè deſpumatum admiſcetor. Sanè id odorum flauúmque, præterea acerrimum dulciſſimúmque fuerit, tum craſſitudine nec planè craſſa, nec liquida, ſed quæ ita continuitatem ſuam tueatur, vt ſi digitum in id demiſeris, poſt in ſublime attollas: quod mellis ab eo defluit, longiſſima quaſi linea ſibi continuatum videas. Coquitur hoc rectè aut ſuper carbones, aut ligna omnino arida, quæ etiam acapna Græci vocant. Hoc igitur medicamē tum dare conueniet, non ſemel bíſve quotidie, ſed etiam ſæpe. ſiquidem mane, & ante cibum & poſt, etiam cubitum eūtibus rectè datur, cochlearij pleni menſura: atque huius quidem, vt paruis parui, & maximis maximi: ita medijs ad portionem. Prętcrea etiam gingiber, quod ex barbaris affertur aceto maceratum. Eſt id virentis herbæ radix, à collectu ſtatim in acetum coniecta. Extinguitur enim eiuſmodi medi-

camento-

camentorum calor circa ipsas primas venas, nec in totum perfertur corpus, veluti aliorum quorundam: cuiusmodi id medicamentũ est quod diacalaminthes propterea quòd calaminthen recipit, vocant: de quo mox vberius agemus. Idcirco etiam oxymeli his vtilissimum est: vt prius diximus. Id ita præparari debebit. Cùm melli optimo super carbones spumam abstuleris, conijcies in ipsum aceti tántũ, vnde gustanti, nec acidum nimis, nec dulce videbitur. Ac denuo super prunas coques, quoad planè vnitæ amborum qualitates sint, nec appareat gustãti acetum adhuc crudum. hinc ab igni depones. Cúmque vti voles, aquã ei miscebis, ita nimirum temperans, vt vinũ. Ergo qui bibet, si nec de acore eius queritur, nec dulcedine: assiduè eo vtatur. sin alterutro offẽditur, adiecto quod desyderatur, rursus id coques. Neque enim eos probo qui sub vna quapiã mensura id conficiunt. qui mihi similiter ijs affecti videtur, qui bibẽtes omnes similiter aquã vino miscere cẽsent: nõ aduertẽtes, quibusdã vtiq; qui dilutiori insueuerũt, caput statim si vel pusillo meracius hausetint, tẽtari. quibusdã qui meraciore delectãtur: stomachũ, si dilutius biberint, subuerti. Cùm igitur in vino tã familiari potione ista incidant: multò sanè magis in oxymelite, vtpote, quàm vinũ tũ minus familiari, tum magis forti, ipsa sequi par est. Satius ergo sit, ex sumentis gustu, nõ nostro, iudiciũ de modo facere: id esse sumentis naturæ cõuenientissimũ oxymeli ratos, quod vtique est iucundissimum, proindéque etiã vtile. contra aduersissimũ esse, quod iniucũdũ. Ipsam tamen primã ipsorum mistionẽ quò plurimis cõueniat, talẽ esse oportet: Vni aceti parti, mellis à quo detracta spuma sit, duplũ est miscendũ. Deinde ambo in leni igni coquenda, donec eorum qualitates invnũ coiërint. ita enim nec acetum amplius crudũ apparebit. Cùm aqua verò statim ita facies oxymeli. Melli quadruplũ optimæ aquæ miscebis: dein coques modico igni, quoad spumare desinat. Ac malum quidem mel, multam egerit spumam: quo etiam diutius coqui debebit. Optimũ verò, vt breuissimo tempore coquitur, ita minimũ spumæ euomit: vnde nec pari ei coctione est opus. plurimum certè quartam partem eius quod ab initio est inditum, amittit. post verò dimidio aceti adiecto, rursus coquendum, donec qualitatũ omnino sit vnitas, nec acetũ crudum etiã appareat. Conficitur sanè oxymeli

etiam tribus ſtatim ab initio miſtis, ad hunc modum: Aceti vni parti additur mellis duplum, & aquæ quadruplum: atq; hæc ad tertiam partem coquuntur, vel etiam quartam, ſpuma interim detracta. Quòd ſi valentius id facere ſtudes: tãtundem inijcies aceti, quantum mellis. Apomeli optimum aqua conficitur, bibitúrque tota æſtate, refrigerantis vice. Poteſt verò, cui id libet, & ad quam propoſuimus affectionem, eo commodè vti, potiſſimùm vbi coacuit: id quod ei ſæpe contingit, aliâs magis, aliâs minus, vtpote ex aqua cõfecto non pluuia, ſicut mulſa, ſe qualibet: quanquam poteſt qui volet, & ex pluuia aqua id conficere: ipſéque ſi pluuiam aquam probarem, id ſuaderem. Verùm nec ipſam probo, & nihilo eſt deterius ſi aceſcit, potiſſimùm ad ea quæ nũc ſunt propoſita. Quinimo mediocriter etiam acet quod ſaltem non omnino incurioſè eſt confectum. Sanè cura conficiẽdi in eo eſt, vt nec fauus admodum ſitvitioſus, coquatúrque bene in fontana aqua, quæ & pura ſit, & dulcis. Oportet enim expreſſo à fauis melle, eatenus in aqua coquere, quoad nulla inde ſpuma exiſtat. Ergo tum hac vtendum potione eſt: tum verò è vinis, ijs quæ leuiter aceſcunt. Nutriendum præterea cibis eſt qui citra calorem extenuent: cuiuſmodi cappari eſt ex oxymelite vel oleo ſumptum ad duos vel treis dies, vt dictum eſt. Quòd ſi crudos iam ſuccos ſatis attenuatos ſperas: vinum dabis quod & ſubſtantia ſit tenue, & colore fuluum, albúmve. hoc enim & ad ſucci bonitatem, & concoctionem facit: illud vrinam mouet. Sunt verò In Italia prioris generis Phalernum & Surrentinum: poſterioris Sabinum, & Albanum, & Adrianum. In Aſia verò prioris generis Lesbium, & Ariuſium: ſecundi Titacazenum & Arſyinum. Atque hec exempli tantùm gratia protulimus. Sũt autem & alia multa, tũ in Italia, tum in Aſia, & cæteris nationibus, quæ his ſunt ſimilia. Ex quibus facere delectũ conueniet, ad eas quas diximus notas reſpicientem, nempe colorem ac ſubſtantiam: craſſa verò & nigra reijcere: vt quæ tum malum ſuccum gignant, tum tardè penetrent. Quòd ſi his adhibitis melius habere ſe ſenſerit: etiam lauare tum hominẽ debebis, vngeréque, ac molliter fricare: vt verò primũ in vrina ſubſidentia viſuntur, (hypoſtaſin vocant) tum frictiones augere, tum ad conſuetas exercitationes paulatim reducere. Hoc tẽpore vnguẽtis ijs quoq; vtendũ quæ per ha

litum

litũ euocent: de quibus & antè mentionẽ feci, & in sequentibus faciam. Haudquaquam tamen in eiusmodi affectibus vomitu vtendum suaserim: sicuti nonnullis est visum tũ medicis, tum gymnastis, falsis (vt opinor) ex ijs quæ à Philotimo & Praxagora de eiusmodi succorum curatione sunt scripta. Non enim cùm lassitudinum affectus abundant, sed cũ hi soli infestant, vomitus eos expellit: quippe cũ nullum periculũ sit, ne intro violentius reuellatur aliquid eorũ excrementorũ quæ in carne cõstitere: quẽadmodum certè est cũ ambo redundant, & in primis venis cruda, & in solidis mordacia. Caueri enim in talibus satius est vtrunq; reuulsum, & foras crudorũ, & intro mordacium. Sicuti igitur in superioribus cauimus ne crudi succi foras traherẽtur: ita ne mordaces reuocentur intro, est vtiq; cauendũ. Summę verò eorum quorũ occasione foras ferantur, hæ sunt, exercitatio, & frictio, & balneũ, & fomenta calida, & vnctio calfaciens, tum ex animi affectibus iracundia, & vno verbo omnia quæ succos qui altè in animantis corpore sunt mersi, ad motũ quoquouersus irritant. Quorum verò occasione intro ferãtur ea sunt quæ vtiq; prohibent foras ferri. talia sunt ex ijs quæ cuti propinquant, & quæ frigida sunt, & quæ adstringũt: ad hæc, quæcunque succos ⌊introrsus⌋ attrahunt, aut aliâs quoquo modo ipsorum intrò motum excitãt: quorum sunt tristitia, & horror quacũq; de causa ortus: (quippe cũ & ex calida causa & frigida tum horrorẽ gigni, tum etiã rigorẽ qualem supra descripsimus, est ostẽsum) præterea quæ auditu visúve animo aut stuporẽ aut horrorẽ incutiũt. Hæc itaque omnia deuitãda tum sunt cũ idẽ homo pariter & lassitudinẽ sentit, & venas habet crudis succis refertas. Nã neq; qui extra sunt, rectè intro reuocantur: neque qui intus sunt, foras: imò qui foris sunt, leuiter educendi per halitum sunt. Siquidẽ quę vehemẽtius id faciunt, etiã eorũ quæ intus sunt aliquid attrahunt. Qui verò intus sunt, ij attenuãdi coquendique sunt. Quòd si vel vomitu eos vel alui deiectione educere violentius tentes: vtique eorũ qui foris sunt aliquid intro rapueris. Neq; accusandus Philotimꝰ est si tali vsus expulsione est, vbi citra vllũ aliũ affectũ crudorum abũdantia in primis venis constitit. Quin potius nos ipsos assuefacere par est vt veterum scripta diligẽtius inspiciamus. Ergo quibus intus crudi succi copia est, & foris lassitudinis sensus:

ijs hyſſopum in mulſo coquẽs, nõ ſtatim nec primo die, ſed in ſequẽtibus dabis: vomitu verò abſtinebis: veritus (vt diximus) ne quid excremẽti externi intro rurſum reuocetur. Praxagoras verò ac Philotimus rationabiliter poſt eiuſmodi mulſum vomitũ probãt, propterea quòd crudos citra laſſitudinem ſuccos curant. Cæterùm quoniam de his abunde dictum eſt tẽpus monet reliquum aggrediamur affectũ, in quo cùm vlceroſo ſenſu etiam crudorum copia in corporis habitum eſt recepta. Accidunt hæc in ijs maximè negociorũ circunſtãtijs, in quibus aut calor, aut immodicꝰ labor crudos ſuccos à venis in carnem rapit: idque ijs qui nullã ad pręſens recentem cruditatem contraxerunt. Quippe hæc ſi adſit, vniuerſum ita corpus crudis occupabitur. Cuiuſmodi affectus curatio etiam poſt à nobis dicetur. Verùm quoniã compoſitum omne poſterius ſimplici eſt: præſtat (arbitror) reliquum ſimplicem affectum prius expedire, ac deinde ad compoſitos venire: quãquam ne hunc quidem omnino ſimplicem eſt arbitrandum, ſed vt inter laſſitudines ſua ſponte ortas ſimplicem. Propoſito nanque nobis affectu qui laſſitudinem excitat, adijcimus illi reliquos. Sed quia in miſtione aliâs ſimplex vnáque affectio additur, aliâs compoſita: ita ſimplicem appellauimus hanc de qua nunc agimus. Eſto igitur crudi ſucci copia in ſolidis animalis partibus, non in venis: cui accedat vlceroſæ laſſitudinis in his ipſis affectus. Quippe talis erat is de quo inter initia ſermonis loqui inſtitueramus. Sicuti igitur in quorũ venis, & præcipuè in primis, crudorum copia erat, ijs eſſe à calidis cauendum cenſuimus, veriti ne eiuſmodi ſucci in habitum corporis pertraherentur: ita nunc id timere non oportet. Ergo danda his ſunt quæ vel ad cutim vſque calorem ſuum tranſmittant: fricandúmque largiter oleo quod relaxandi vim habet: ac potiſſimùm mane cùm ſurgunt à ſomno. Nã ea frictio ſimul concoquit crudum ſuccum, ſimul corpoream molem animãtis nutrit. Quieſcendum verò poſt hæc diu eſt ſi quidẽ probè ſint ceſſura. Sanè multo euidentius efficiant cuius gratia fiunt, ſi homo exiguum cibum pridie ſumpſerit, nec aliud à cœna bibat quàm vinum quod fuluum ſit ac tenue. Nec verò illico exercitandum aſſiduè & vehemẽter eſt, necubi imprudẽtes crudo adhuc ſucco nutriri corpus cogamus. Vtiliꝰ itaque fuerit manè largius fricare, & poſt id diu quieſcere,

ac modi-

ac modicè inambulare, tum denuo multa vti frictione, & balneo modicè calido. præterea alimentis quæ & boni ſint ſucci, & minimè glutinoſa. Eorum materia ſupra iam dicta eſt, vbi ptiſſanã ad talia laudaui, & piſces ſaxatiles, & aues monticolas. Apti cibi ſunt & qui attenuant, de quibus ſcripſimus vno libro, Nec eſt quòd verearis ne calorẽ vehementer accendas: quinimo medicamẽ quod diacalaminthen vocant, audacter dabis. Eſt verò compoſitio eius huiuſmodi: Accipe calaminthes, & pulegij, & petroſelini, & ſeſeleos, cuiuſque vncias duas: ſeminis apij: cacuminum thymi, vtriuſq; vncias quatuor: ad hæc libyſtici vncias. xvj. piperis verò octo & quadraginta. Ac piper quidem grauis eſto põderis: quod βαρυστάθμον vocant. Seſeli verò Maſilienſe: petroſelinum Macedonicum, huiúsque præcipuè Aſtreoticum. Calaminthe & pulegium, potiſſimùm ex Creta. Sin minus, certè ex regionibus editis & ſiccis. Simili ratione & thymum. Atque herbarũ quidem quicquid lignoſum durúmque eſt, id abijciendum. accipienda verò ad medicamentum folia, atque ex his maximè quæ ſubtiliſſima virẽtiſſimáque ſunt, atque in ſummis herbis nata. Ad hæc flores, & quæ cum ijs ſunt vnà minutiſſimas tenuiſſimásque feſtucas. hæc omnia ſimul tundenda cribrandáq; ſunt tenui cribro. Quippe eiuſmodi medicamẽta in totum corporis habitum maximè digeruntur: veluti è diuerſo craſſiora in ventre hærent, vt quæ anguſta venarum oſcula ſubire nequeãt. Quamobrem etiã medicamentum quod dioſpoliticon vocant, cuius in hoc libro mentionem feci, craſſius facere ſoleo quoties deijcere aluum per id ſtudeo. Quidam verò id non intelligens, cùm tenuiſſimũ minutiſſimúmq; inſtar pollinis feciſſet, vt aluo deijciendę nihil contulit, ſed vrinã planè multã mouit: mecũ rem cõmunicauit, mirans ac ſciſcitans euentus eius verã cauſam. Ipſe enim arbitrari ſe aiebat hominis intemperantiã, (nã ita appellabat) eius quod inciderat, cauſá eſſe. vt verò propriam cauſam didicit eſſe compoſitionis rationem poſtmodum aliter cõpoſuit, meliore ſucceſſu. Ac huius quidem præcepti in omnium medicamentorum compoſitione meminiſſe expedit. propoſitum verò in præſenti medicamẽtum, omnia prorſus ſubtilia poſtulat, quò facilè in omnem corporis partẽ digerãtur, ferantúrque. Miſcendum verò his ita præparatis eſt mel optimũ curioſè deſpumatum, Porrò

vſus eius erit poſt matutinam frictionem, antéque exercitationem & balneum. Licet & ſine admiſto melle ſiccũ medicamentum reponere, eóque ſalis vice ad obſonia præparati vti. Licet & in ptiſſana veluti acetũ inijcere, vel in eiuſmodi aliquid pro pipere. Non modò autem ſiccũ ipſum medicamẽtum, ſalis ritu in vario eſt vſu, ſed etiam cũ melli eſt admiſtũ. Siquidẽ id quoq; põt cũ aliquo cibo miſtum ſumi, ita vt iucundum vtenti ſit. Poſt cibũ tamen nunquã nec hoc medicamentũ nec aliud vllum quod ad diſtributionem vehementiorẽ facit, ſumendũ eſt. Non enim diſtribui tum, ſed cõcoqui quæ ſumpta ſunt, eſt vtilius. Melius itaq; ſit ijs qui externo aliquo prǽſidio ad cõcoctionẽ egẽt, hoc tẽpore exhiberi diatrion pipereõ ſimplex: cui⁹ cõpoſitionẽ ante expoſui. Quinetiã ipſum piper potioni inſperſum, percõmodũ eſt ad ea de quibus agim⁹. quòd ſiqua fortaſſe maior neceſſitas inciderit, etiam quod ex ſucco mali cydonij conficitur: cuius omnẽ compoſitionẽ viréſq; diligẽter in ſequẽtibus explicabimus. Verũ ad ea quæ nũc agimus. omnium quæ mihi cognita ſunt optimũ medicamẽtum eſt diacalaminthes. Nã & craſſa lentáq; attenuat, & per halitũ educit, & vrinas mouet, & mulieribus menſes. Eſt autẽ vſu quoque iucundiſſimũ, prǽſertim cũ liberalius mel accepit. quo tempore coqui largius poſtulat. Qui verò auerſantur dulcia, & mel fugiũt. (nã eiuſmodi quoq; naturas inuenias) ijs parum in cõpoſitione miſcebis. Sanè melius his quoq; fuerit ſi largius coquatur. Nam & minus eſt eo pacto dulce, & minus ſtomachũ eorũ qui à melle abhorrẽt, ſubuertit. Atq; omnia quidẽ huiuſmodi, vel ante noſtram admonitionem ſibi ipſi quis excogitabit, vnum ſcilicet vbique deſtinans, nempe vt quoad fieri licet, iucũdiſſimũ fiat medicamentũ, ſed tamen viriũ eius vtilitate ſeruata. Non enim hanc, dum dulcedini ſtudetur, ſolui iubeo. Vbi igitur circiter duos vel treis primos dies ita præparat⁹ homo eſt: nõ incõmodũ fuerit etiã cõſuetis eũ exercitationibus admouere: animaduerſis prius tum coloris bonitate, tum alijs notis quæ in prǽcedentibus ſunt comprehenſæ. Nam ſi omnia commodè ſe habere videntur, plenè exercitãdus eſt. Sin min⁹, etiã ante mediocritatẽ deſiſtet: ac in prius dictis, tum victu, tũ medicamentis, eo die habẽdus: poſtridie rurſus exercitationi dandus, ſuper ijſdẽ tũ notis, tũ ſcopis: vt cũ omnia ex ſentẽtia, cõmodáque

appareant

appareant ad eandem victus rationem reuoces cui ante insueuit quàm lassitudinis symptomate vrgebatur. Quoniam verò & acopo, quod ex abiete fit, vti expedit ijs qui in carne & tota corporis mole succos congesserunt qui aut concoqui desyderent, aut per halitum digeri: non ab re fuerit eius quoque compositionem apponere. Est igitur abietis pulcherrimum semen circa Arcturi emersum, quo tempore Romæ september mensis est, apud vos verò Pergami Hyperberetæus, Athenis mysteria. Id semen conijcere oportet in oleũ quolibet anni tẽpore. Nullũ enim in ea re discrimẽ est. Melius tamen fuerit si id contũdas prius quàm inijcias: quando ita citius oleum sua qualitate vsque inficiet. Erit id spatium dierũ minime quadraginta. Nos verò sæpe & treis, & quatuor, etiam multo plures menses macerari permisimus. sic deinde semen abiecimus. humidum verò linteo percolauimus. Esto verò eius generis oleum, cui relaxandi vis insit: cuiusmodi in Italia Sabinum est. Conijcies autem in quinque & viginti heminas eius seminis modium Italicũ. Esto autem & hemina ipsa Italica: quàm vtique & libram nominant. Vbi verò maceratum in eo semen fuerit: multo planè minus redditur. Ei igitur quod reliquum est, idoneus ceræ modus erit si quatuor libras immiseris: resinę verò abietinæ libræ vnius partem tertiam. Id æquat drachmas trigintaduas. Inijcies verò & pineæ resinæ tantundem. Quòd si harum copia non sit, earum loco terebinthina vtendum. Coques verò commodius hæc in vase duplici, aut certè igni lento, qualis prunarum est: quæ tamen nec ipsæ multæ esse debent. Medicamen hoc aptissimum est ad omnem lassitudinẽ, seu spõte ortã, seu alia quauis ratione contractã. Vtile sanè medicamẽtũ est & quòd ex populi florib⁹ fit. Id tale est: Ex floribus populi adhuc cõniuentibus modius Italicus in quindecim aut viginti libras Sabini olei immittitur. Si id præsto non est, simile aliquod præparandum oleum est. Dictum verò in præcedentibus est simile esse quodcunq; tenue est, nec vllam adstringendi vim habet. Magis verò ad rem pertinebit & si modicè contritum ipsum florem in oleũ cõijcies. Quòd si quotidie medicamentum dimouebis, ídq; potissimum cùm sol feruebit: ac in domo calida repones: celerius ita magísque tum qualitas populi, tum vis, in oleum migrabit. Itaq; post binos ternósve menses potes flore expresso, atq;

ſo, atque abiecto, habere oleum quod ſine vlla morſione per halitum digerat, ídque nihilo minus quàm abietinũ. Quinetiam ceræ & reſinæ tantundem inijcere licet quantum paulo antè in id quòd ex abiete confici diximus. Siquando verò humidum id quod exprimitur, craſſius videbitur, ſat fuerit vel quintam partem ceræ adijci, nedum quartam. Ego verò etiam ſextã me addidiſſe ſcio, vbi & oleum craſſum erat effectum, & qui vſurus erat, liquidiore medicamento delectabatur. Nonnulli diu macerari tum flores tum ſemina nõ ferentes, partim ea percoquere in oleo coguntur, partim aquã inijcere: vtique qui cautiores ſunt, quò videlicet nec torreantur quę ſunt iniecta, nec oleum vſtionem odore referat. Qui verò his magis ſunt curioſi, in duplicibus ij vaſis coquunt. hoc fit cùm in lebete in quo ſit aqua ferueñs, inſeritur exiguum vaſculum, in quod fundi oleum debet. Id quòd ſanè nos facimus, non tamen ad ſemina floréſve coquendos: (quippe hac coctione minimè egemus, propterea quòd ea diu maceramus) ſed tum cùm in conficiendo medicamento cerã & reſinas liquare in lebete paramus. Qui verò celerius ea pręparare cogitur: hunc neceſſe eſt & vt predictũ eſt pręcoquere, & ne torreantur, aquam vinúmve inijcere. Atq; ad ea quidem de quibus nunc agitur, vtilior aqua eſt: vinũ verò ad podagricos affectus, & vno verbo articulares. Porrò ſufficit tantulum aquæ admiſceri, quantum coquendo totũ vaneſcet. Is modus erit, ſi quadruplum eius aut quintuplum oleum ſit. Ergo & hæc medicamenta ſuccos quicunque non craſſi nec lenti in carne cutéq; reſident, euaporent: & ad hęc quòd ex chamemelo fit oleum, tum ipſum ſolum, tum verò cera reſináque adiectis. Quorum modus hic quoq; ſatis erit idoneus, ſi ceræ pars quarta, reſinæ duodecima ſit immiſta. Si cui verò nullius horum quæ memorauimus oleorum copia ſit, huic anethinum præparaſſe eſt facillimum. Poteſt verò & id medicamentum per halitum digerere, ſiue ſolo eo, ſiue cum cera reſináque vtare. Danda verò opera eſt vt in vaſe duplici & anethinum coquatur. vtiliúſque fuerit ſi anethum viride ſit. Quòd vtique ſi quo tempore requiris, competet, maturum id eſto. Iam ſampſychinum oleum, hyeme & regione frigida, ac tempeſtate ſimili, idoneum medicamentum eſt. Habeto verò ceram ac reſinam id quoq;, ſi pręſertim manere id ſuper vncto corpore diutius ſtudes. Simi-

li ratione

li ratione roſmaris hærba oleo incoquenda. Quòd ſi nec ea ſit ad manum: betæ albæ radix, & cucurbitæ agreſtis, & altheæ, & vitis albæ, efficaciter euaporent vbi ſuam ipſæ qualitatem viréſque in oleo aliquo ſimilis facultatis dimiſerũt. Quodcunque verò ſic præparatum oleum eſt, in id ſi vel ceram ſolam, vel cum ea reſinam inijcere voles, non ſolùm pulcherrimum, ſed etiam quòd in loco bene hęrebit vnguẽtum facies. Abundè autem omnino erit, ſi ceræ quartam partem, reſinæ duodecimam inieceris. Si verò etiam duas reſinas inijcies. nempe abietinam, ac pineam, quam ſtrobylinẽ Gręcè vocant, aut tertiam ſuper has terebinthinam, aut etiam hæ ſi deſint, humidam pini reſinam: ſic quoque medicamentum feceris quod ęuaporandi vim habet. iam hæ ſi deſint, aut ea quæ in fictilib⁹ habetur reſina miſcenda, aut quã phrycten Græci dicunt, id eſt frixam. Nec ignoro tamẽ has ſupradictas imbecilliores, cæterùm non omnino contemnẽdas. Cùm verò reliquus laſſitudinis affectus ſit, in quo ſupra vlceroſum ſenſum copia crudorum in toto corpore congeſta eſt: de hoc quoque dicendum eſt. Nec eſt inuentu difficile quemadmodum emendetur, ſiquis ea quæ dicta ſunt, ſequatur. Si enim vbi in primis venis crudi ſucci copia eſt, diſſecandum nobis eum eſſe, conquoquendúmq; diximus, cauẽtibus ſemper ne in habitum corporis traducatur: vbi verò in extremis venis & corporis habitu reſedit, & concoquendum pariter & per halitũ reſoluendũ: nimirum quibus ambo inciderunt, in ijs ambæ rationes ſunt miſcendę: atq; id, ſi quidẽ pari noxa vrgere videbũtur, æquali vtriuſq; reſpectu. Sin alterũ pręgrauat: vtiq; toti⁹ curationis ſtudio in id propenſo: nec tamen altero quod minus eſt, neglecto. Miſcebis aũt vtriuſq; curationem, ad hunc modum. Non enim ab re fuerit exẽplo aliquid de hoc egiſſe. Suaſimus ijs quibus imprimis maximè venis crudi ſucci congeſta copia eſt: ſimplici diatrion pipereon medicamento vti. Ergo ſi non modò in his, ſed etiam in omnibus venis ſit, ſupérq; in ipſa carne: in principio curationis ipſo diatrion pipereon vtẽdum: ſed cui admiſtũ pretroſelini tantũ ſit, quantũ aniſi, & thymi, & gingiberis habebat. poſt primũ verò diẽ, magiſq; etiã poſt ſecũdum miſcendũ eidem eſt aliquid diacalaminthes. Mox verò partes æquè miſcendę, procedẽte, deinde tẽpore, ipſius diacalaminthes plus addendum. Ad extremum verò etiam

ſolum

ſolùm exhibebitur. Ad eundem modum & in reliqua omni victus ratione, quoties pares affectus ſunt, miſcendæ eorum medendi rationes ſunt, ſed ita tamen, vt inter initia potiores medendi partes ijs præſtentur quæ in primis continentur venis. In fine verò, ijs quæ in carne. Medio inter hęc tempore ambæ rationes æquabiliter miſcebuntur. Hæc igitur & prædicta à me ſunt, & patere iam arbitror qua ratione corrigere oportet quòd peccatum in ſuccis eſt, priuſquam hominem morbus occupet. Ex ijs enim quæ in vlceroſo affectu retulimus cùm adiunctus vitioſo ſucco eſt: ratiocinari licet & de alio quouis cùm ſolus conſtiterit. Ac de primo C. 10. quidem laſſitudinum genere, in quo punctionis quidem ſenſus omneis animalis partes infeſtat, ac cæteris vitioſi ſucci redundantijs, quæ corpori vel ſolæ, vel cum laſſitudine accedunt, fermè diximus vniuerſa. De ea verò laſſitudine quæ à nobis tenſionis eſt appellata, deinceps agamus. Atq; hanc quidem cum citra exercitationem conſtiterit, abũdantiam indicare aliquam, quæ ſolidas animalis diſtendat, tum alijs quibuſdam probatis viſum eſt medicis, tum non in poſtremis Eraſiſtrato. Vbi verò ſanguinis redundantia grauat, dictum (puto) ſupra eſt optimum eſſe vel venam incidere, vel malleolum ſcarificare. Reſumendus verò idem & nunc ſermo eſt, vel Eraſiſtrati cauſa, qui nec in alio quouis, neque verò in hoc affectu ſanguinis detractione eſt vſus. Ac quòd in ſaluberrima quidem natura, de qua ſermo habetur, licet alia quoque ratione eiuſmodi redundantiam emittere, dictũ ſupra eſt. In vitioſis nanque, in quibus videlicet vel in cerebro, vel in ſpiritus inſtrumentis excrementũ ſubſtitit, quantum diſcrimen aditur ſi ſanguinis detractione omiſſa, alia vacuandi ratione vtare: dicetur alibi in ſequentibus libris, vbi de vitioſis corporum ſtatibus agemus. Sed & dictum iã eſt in libro quem de ſanguinis miſſione ſcripſimus contra Eraſiſtratum. quominus hoc loco longior de his habendus ſermo eſt, ſed ad reliquum & tertium laſſitudinis genus, cũ ſponte oritur, tranſeundum, quod in ſuperioribus phlegmones ſimilitudinem repræſentare diximus, & propter doloris magnitudinem, & quòd cum euidenti calore etiam muſculos in maiorem molem attollat. Hæc laſſitudo ne paucis quidem horis, nedum duobus tribúsve diebus, eodem tempore conſiſtit, (prout Eraſiſtrato placet) ſed ſtatim febrem

accendit

accendit vehementiſſimam, niſi ſanguinis detractione malo prius ſit occurſum. Quinetiam calidiſſimus eſt in eiuſmodi laſſitudine ſanguis: eiúſque plurimum detrahi poſtulant qui ea premuntur ferè omnes. Non pauci verò eorum febricitant etiam ſi ſanguinem detraxeris. Itaque nec cunctari, nec parum detrahere conuenit, ſed & maturè educere, & niſi quid aliud vetat, ad animi defectum vſque. Optimum verò fuerit, bis eodem die, ſi fieri poteſt, detrahere. Ac primũ quidem ita mittere expedit, vt animi defectum homo non adeat. Secundo verò ne defectus quidem ipſe eſt formidandus. Quippe qui priore detractione reſolutus eſt, ſecundam ſuſtinere haud poterit. In hac verò ſi quid tale homini incidit, facilè reuocabitur. Qui verò ſic affecti ſanguinem non miſerint: hi ſi euaſerint, vtique fortunæ beneficio id acceptum ferent. Sed nec euadent, niſi alia quapiam ratione leuentur, aut ſanguinis è naribus profluuio, aut largo ſudore effuſo. Porrò æſtimare diligenter oportet qui ſanguinem ſunt miſſuri, in thoracéne, dorſo & lumbis tenſio pulſansq; dolor figatur, an in capite potius & collo. His enim affectis humeralem venam diuides: maximè ſi repletum caput & calidum ſentiunt: illis verò internam. Si verò omnino æquabiliter laſſitudo corpus occupat, ambarum mediam. Ac ſi ab inciſa quidem vena febrire cœperint, alterius eſt artis his proſpicere. Sin autem tum non febricitent: primo die poſt inciſam venam aut ptiſſanæ cremorem, aut ſorbitionem ex alica ſolùm dabis. Secundo verò etiam lauare licet cum copioſo oleo. nutrire verò, tametſi laueris, planè moderatiſſimè debebis, lactucæ ſi placet aliquid offerens, vel (ſi ſit) cucurbitæ & ptiſſanæ. Eſt & alica non inutilis, ſiue hanc aceto vt ptiſſanam condias, ſiue etiam ſine aceto. Si cucurbitæ copia non ſit: malua betáque & lapatho & attriplice eſt vtẽdum. Quòd ſi carnem quoque guſtare velit: ſaxatiles piſces vel oniſcos in albo iure bene elixos dabis. Voco ius album, cum ſine garo, magíſque etiam ſine ſuperuacua conditura cuiuſmodi καρύκειαν Græci vocãt, præparatur, anetho ſaléq; cum oleo & porri exiguo in aquam coniectis. Vino autem vtiliter etiam ipſo ſecundo die parcet. Tertio verò, ſi quidẽ aquę potionem facilè toleret, tunc quoque vino abſtinebit. ſi non ferat, potiſſimùm quidem apomeli dabis. quippe leuiter refrigerat ea quoque potio, quo vtique indigent quæ

phlegmo-

phlegmones ſenſum habent laſſitudines. Hoc ſi non ſit, album & tenuè vinum offeres, aliáque pro ratione exhibebis quæ vt boni ſint ſucci, ita minimè calfaciant. Cauendum verò præter cætera eſt ne propere & multum non ſenſim & paulatim renutrias. Quippe qui poſt huiuſmodi exinanitionem ad priſtinam dietam protinus redeunt: ijs corporis habitus crudis ſuccis impletur: quos nimirum antequam concocti commodè in ventre veníſq; ſunt, corporis moles ad ſe rapit. Et hæc quidem laſſitudo commodiſſimè ad hunc modum curatur. Quam autem ob rem in ijs qui hac premuntur, iterari ſanguinis detractionem iubeā, nec hos multum ac ſimul reficere: ſatis profectò fuerit vel Empiricorum cauſam reddere: nempe quòd & magis iuuantur quibus ſic eſt emiſſus, & bona valetudine diutius fruuntur qui ſicut comprehenſum eſt ſunt tractati. Cæterùm & quæ ex natura rei ducitur rationem appoſuiſſe non ſit alienum. Quoniam igitur in hac quæ veluti phlegmone fatigat laſſitudine, vis calidi ſanguinis congeſta in corporis mole eſt, venæ autem ſectio ſuccos è vaſis emittit, vtile eſt poſt prioremdetractionē tantiſper intermittere, dum aliquid eorum qui in corpore ſunt humores, remigret ad venas. Quòd tamen quoniam cō mittendū non eſt vt in his maneat, vtpote ex dimidio corruptum, ſed potius plurimum eius expellatur: idcirco detractionem ſanguinis etiam ſecundo die iteramus: aliquando verò & in tertio, vbi videlicet & reuellere, & ex alijs in alia trāſferre viſum eſt conducere. Dictum verò de omni eiuſmodi ratione exactius eſt in ijs, quæ de ſanguinis detractione ſcripſimus. quæ nunc ideo recenſendi locus non eſt, quod & ad medendi artem magis pertinet, & in hoc ipſo fortaſſis opere plenius de ſanguinis miſſione ſumus acturi. Reliquū ergo eſt vbi docuerimus non eſſe à ſanguinis miſſione feſtinanter reficiendum, hic librum hunc finiamus. Præſumetur autem & ad huius ſermonis fidem, quiddam quod in opere de naturalibus potentijs eſt demonſtratum. Ibi enim oſtendimus, omnibus ijs quæ propria natura reguntur, vim quandam eſſe inſitam qua ſimiles quibus alātur ſuccos poſſint attrahere. Demonſtratum præterea eſt, vbi proprio & commodo nutrimento deſtituuntur vrgeri vel non commodum rapere. Tale porrò eſt quod nondum in ventre veníſque concoctum eſt. Ergo neceſſum eſt cùm homo largiꝰ

C. 11.

ſe cibis

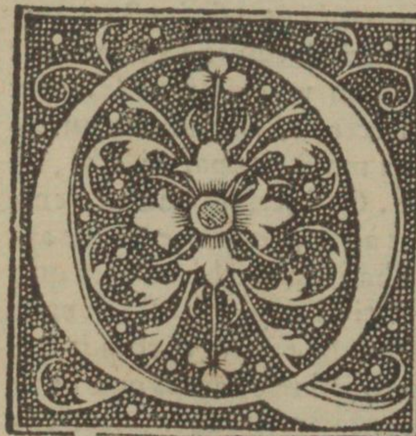
se cibis impleuerit, eo casu crudi succi plurimum in corpus animalis rapi: idque multis de causis: & quòd deterius in vẽtre venísque concoquitur quod copiosius est: & quòd multum in corporis molem ideo subit quia multum superest, & quòd citius etiam quàm par est, propterea quòd venter venis: venæ reliquis omnibus animalis partibus rapi quod nondum confectum est, permittunt. Quòd adeò non facerent, si id exiguum esset quod ipsæ haberent. Demonstratum est enim partes ipsas ex alimento primùm sua portione frui, mox cæteris transmittere. Ergo vltima præcipuáq; noxæ causa est ijs qui sic sunt affecti, quòd quæ in corporea animalis mole habentur partes, vbi multum semicoctúmq; attraxerunt nutrimentum: non paruam excrementorum vim ex ea re congerunt: cùm neque perinde ac si bonum esset, concoquere id omne valent, neque etiam vt cum corpore coalescat & assimiletur efficere: imò parum prospere singulas functiones obire post vitiosum multúmque nutrimentum par est. Similiter enim his euenire necesse est vt ventri cũ abundantia malè præparati cibi est refertus, Malè præparata voco, quę elixari torrerívе debentia, iustum in his finẽ non sunt consecuta: Ergo siue panis non satis est coctus, siue caro leguménve intra modum elixum: fieri nequit vt hæc venter probè concoquat. Eadem verò ratione se habẽt & quæ in ventre malè sunt confecta, ad secundam concoctionem quæ agitur in venis: qua malè præparati cibi, ad concoctionem quæ est in ventre. Quinetiam quæ in venis malè sunt concocta, sic se habent ad concoctionem quæ agitur in carne, quemadmodum se habebant cibi ad eam quæ est in vẽtre: & quæ ex hoc subeuntia, ad eã quæ est in venis. Ergo nec venter externa quæ sumpsit, exactè cõcoquit, nec venæ hæc quæ à ventre excipiunt. Sed nec carnes quæ ex venis, vbi probè ante non sunt confecta. Atque interim excrementi copiam in corpore prouenire est necesse. Ac rem quidem omnem, vt breuissimè licuit, iam diximus. Quod si quis dictorum cuiusque certam ex demonstratione scientiam cepisse velit: is librum de naturalibus virtutibus legat: in quo primùm illud liquidò demonstratum est, ventrem sua ipsius causa nutrimentum suscipere, vt eo tum fruatur, tum quod sibi desit suppleat. Eóque amplecti id vndique ac retinere totum, quoad se satiauerit. Secundo illud eũdem

vbi ali

vbi ali præterea non deſyderat, imam ſui partem (πυλωρὸν Græci vocant, id eſt portam) recludere, ac quòd ciborum ſuperfuit, exprimere, peſſúmque ceu alienum onus trudere. Deinde quòd in ipſo tranſitu per inteſtina, ac potiſſimum tenuia, venę quę huc pertinent, alimentũ ad ſe rapiũt, quòd ex mora quam in ventre habuit, & alteratũ, & animali magis idoneum eſt effectum: mox in ipſis venis quoque ab alia in aliam traditur, ad eundem modum quo ex ventre in venas. hinc verò iam planè confectum in ſingulas pertrahitur animalis partes: vbi tertiam concoctionem nactum, ipſi alendo corpori aſſimilatur. Hæc ſi quis ex eo libro colligat: nihil eſt quòd cauſam amplius requirat cur multi habitu corporis exinanito, niſi ſenſim renutriantur, plurimum excrementorum in toto eo congerant, atque ex his non leuiter ægrotent.

GALENI DE SANITATE TVENDA LIBER QVINTVS,

Thoma Linacro Anglo interprete.



Vintum de ſanitate tuenda librum ingrediens, ſi qui fortè erũt qui prolixitate operis noſtri grauabuntur: hos primùm ſolari volo. Non enim noſtra id culpa euenit: ſed propoſitæ rei natura. Si enim fieri poteſt vt qui breuibus longam contemplationem abſoluit, nihil neceſſarium omittat: fateor errorem meum, ceu nulla neceſſitate ambages ſecutus ſim. Sin clarius ſimul breuiúſque diſſeri de ijſdem non poteſt, nemo nos meritò accuſet, ſed ipſos potius qui eorum quæ neceſſaria ſunt, non pauca prætereunt. Eſt verò illud ſimul ex maximè neceſſarijs, ſimul veluti elementum totius artis quæ valetudinem tuetur, quòd numeroſę hominum ſunt naturę: prout in cōfeſſo eſt omnibus tum medicis tum gymnaſtis. Quorum tamen plurimi ita de valetudine tuenda ſcribunt, quaſi de vno homine agant: ídque ne vno quidem oſtenſo

quem

quem prius iuuerint: quanquam nō vnum, ſed multos, quos morbis prius aſſiduis implicatos, ipſi poſtea multis annis in ſanitate ſua opera ſeruaſſent. indicaſſe, ac ſic ad ſcribēdū acceſſiſſe par erat. At nos ipſis rerum effectis id oſtendim⁹: & ijs qui prius aſſiduis premebātur morbis, inde adeò quòd ſanitatis pręceptis paruiſſent, in omni integritate ſeruatis, ſic demum de ipſis ſcribere ſumus aggreſſi. Quippe alios exercitari in totum vetuimus: iſtis videlicet exercendi corporis cauſa ſuſceptis, ac ſolis vitæ actionibus contentos eſſe ſuaſimus. Alijs de multitudine exercitationum demere aliquid iuſſimus. Vt totum breuiſſimis complectar, alijs qualitatem tantùm, aut ordinem, aut tempus alijs vniuerſam earum mutare ſpeciē iniunximus. Aequè verò de balneis pręcipientes, vtique quòd aut omnino his ſuperſedēdum eſſet, aut ſæpius quàm ante vtendum, aut rarius, aut ante cibum tantùm, aut etiam poſt cibum, aut calidioribus quàm ante, aut magis tepidis, aut frigidioribus: prorſus omneis morbi expertes multis annis reddidimus. At nihil horum facere licuiſſet ſi neque naturales corporum differentias compertas habuiſſem, neque debitam cuique ſalubrem victus rationē. Nonnulli verò ex ijs qui de ſanitate tuēda literis produnt, aut etiam ſine ſcriptis de ea præcipiunt: ne ſe ipſos quidem defendere à morbis perpetuò poterunt. Ita cum à cauillantibus tum alia quædam, tū verò verſus ille obijcitur: ἀλλῶν ἰατρὸς, αὐτὸς, ἕλκεσι βρύων, (id eſt, Alijs medens, at ipſe vlceribus ſcatens) alij id negocijs imputant, alij ob intēperātiam ſe ægrotare fatentur. ſed horum magis improba me iudice defenſio eſt, quàm ipſum quod obijcitur crimen. Qui verò ijs quæ in vita incidunt, cauſam tribuunt, ſi quidem diaria febri laborant ex ęſtu, frigoribus, laſſitudine, aliſque id genus occaſionibus: hos vindicare à culpa decet. ſin alia qualibet, minimè. Quippe nec ipſi omnino ſine febri exegim⁹, imò ex laſſitudine nonnunquam febricitauimus: nullum aliâs morbum multis iam annis experti. Quinetiam percuſſus certis corporis partibus, vnde alij phlegmonis bubonibúſque contractis febricitarunt: ipſe nunquam phlegmonē bubonēve ſenſi, nec febri laboraui: non aliundè certè quàm ex ſeruandæ ſanitatis arte tanta commoda conſecutus: cùm alioqui nec ſalubrem corporis ſtatum ab ortu ipſo ſim nactus, nec vitam planè liberam ſortitus, ſed in qua tum artis

officijs ſeruierim: tum amicis, cognatis, & ciuibus, in pluribus inſeruierim: tum plurimam noctium partem, nonnunquam ægrotantium ipſorum cauſa, ſemper autem dulcedinis ſtudiorum gratia peruigilauerim: nec tamen vllo ſenſi me corporis morbo tentatum multis iam annis, excepta (vt dixi) diaria quandoque febri: (quæ tamen & rariſſimè, nec niſi ex laſſitudine incidit) quanuis in puerili ætate, atq; etiam tum in ephebia, tum adoleſcentia, morbis nec paucis, neque his leuibus premerer. Sed poſt octauum & vigeſimum annum, cùm perſuaſiſſem mihi eſſe conſeruandæ ſanitatis rationem quandam: pręceptis eius per totam deinceps vitam parui, ita vt ne minimo morbo poſt laborarim, niſi fortè (quæ tamen rarius incidit) diaria febri: cum alioqui liceat hanc quoque in totum effugere ſi quis liberam vitam ſit nactus: veluti in ſuperioribus iam oſtendi: fiétque, ſi quis animum aduertat, etiam clarius in ijs quę mox dicam. Illud enim affirmare auſim, ne bubone quidem laboraturos eos qui præparati ad ſanitatem ad vnguem ſint, ſi modò eorum corpus ab vtroque excrementorum genere vacet, & eo quod in quantitate cõſiſtit, & eo quod in qualitate Atque ad eos quidem qui nunc ſanitatis tuendæ præcepta dicto ſcriptóve profitentur: vel hæc ſatis arbitror. Prioribus verò, quóſque nec ſeipſos extra morbum perpetuò, nec eos qui ipſis paruiſſent, ſeruaſſe aut aliorum relatu audiuimus, aut ipſos in ſcriptis ſuis tale quippiam iactare auſos: ne contradicendũ quidem cenſeo. Mirandum certè potius arbitror ſi quis eorum vniuerſam ſanitatis tuendę artem vno libro complecti eſt pollicitus, præſertim nõ (ſicut Hippocrates) in primis & ſummis capitibus methodum indicans, ſed ſicut nos, omnia rationibus firmans. Ac prolixitatis quidem ſermonum noſtrorum cauſa iam dicta eſt. Quiſquis autem honeſti probíque ſtudioſus eſt, ac pro ijs quæ optima ſunt diligens: hunc decet non tam artis huius longitudine grauari, quàm magnitudinem eorum quæ promittit ſuſpicere. Nam qui quæſo non magna illa mirandáq; artis opera ſunt, ſi cui non ab ipſo ortu imbecillũ corpus fuit, hũc & ad plurimam perduxiſſe ſenectutē, & ſenſibus illæſis, ab omni prorſus morbo doloréque alienum atque integrum perpetuo ſeruaſſe? Ego verò etiam nonnullos quibus ſalubre admodum firmúmq; natura corpus erat, vidiſſe mihi videor permultis morbis af-

flictos,

flictos, ac poſtremo immedicabilibus malis in ſenectute ſaltem oppreſſos: quos tamen fas erat (quòd ex naturali habitu fuit) tum ſenſibus omnibus illæſos, tum reliquis corporis partibus ſanos, ad vltimam vſq; duraſſe ſenectutem. Quonã igitur pacto turpe non ſit, qui optima natura ſit præditus, hunc ob podagram ab alijs geſtari, aut calculo iã cruciatũ, & colo, & vlcere in veſica ex cibis mali ſucci contracto doloribus contabeſcere? Quomodo rurſus nõ turpe ſit propter articularem morbum, ſuis ipſius manibus vti non valẽtem, alienis egere quibus ori cibos admoueat? Cuíque ſedes infirma eſt, eo qui in deiectione ſubminiſtret? Satius enim ſit, ſi cui vllũ omnino pectus eſt, ſexcẽties male mori, quàm tali vita viuere. Quòd ſi quis tam impudens ſimul delicatúſque eſt vt turpitudinem ſuam negligat: at dolores quos noctes diéſque ex vitijs ſuis ſuſtinet, non aliter quàm qui à carnificibus torquentur: certè contemnendi non ſunt: tametſi certè hæc omnia vel intemperantiæ vel ignorantiæ vel vtrique imputent oportet. Verùm intemperantiæ corrigendæ hic locus non eſt. Ignorationi eorum quæ agenda ſunt, hoc opere (vt ſpero) medebimur, ſcilicet pro quauis corporũ natura propria ſanitatis tuendæ ratione appoſita. Initium verò mihi rurſus ab optima natura iuſtum erat: ad cuius curationem omne conſilium dirigitur, non eo vt corrigatur, ſed vt in ſtatu ſuo ſeruetur. Id quod ipſi hacten⁹ fecimus: qui de ea per ſingulas ætates præter inclinantem (paracmaſticen Græci vocant) egimus. Cuius extrema pars ſenium propriè dicitur, ipſum quoque in ſuas partes diductum, vt poſt dicem⁹ vbi ea pars artis tradetur, quę de ſenibus curãdis agit. gerocomicen Græci vocant. Verùm nunc ſaltẽ præcipuis eorũ quę dicta ſunt repetitis: ad vitioſas corporũ naturas tranſibimus, ac quemadmodũ cuiuſq; earum ſeruari valetudo poſſit, trademus. Ergo optimũ corpus ad ſui cuſtodiam hæc in qualitate, quantitate, & facultate poſtulat. In exercitationibus, quæ moderatæ mediocréſq; ſunt, quæq; ſingulis corporis partibus æquabiliter ſint adhibitæ, idq; omni vitato exceſſu: aut ſicubi in quoquã dictorum ſit erratum, errore correcto. In edendorum verò bibẽdorúmq; natura, ſimiliter in qualitate, quantitate, & facultate, hic quoq; ſcopus eſto ipſa mediocritas, vt nec plura nec pauciora capiat quàm quę vbi cõcocta diſtributaq; in corpus ſint, idémq; bene nutrierint,

ac si opus sit gliscentibus adhuc, mediocre quippiam adiecerint: nihil relinquent quod vel superuacuum sit, vel deficiés. Ad eundem modum in somno, vigilijs, balneis, animi actionibus, & alijs id genus, medium omnis excessus seruari debebit. Quòd si in aliquo sit erratum: corrigendus error est. Porrò omnis corrigendi erroris communis esto scopus, contrarij excessus vsurpatio: ita vt si plusculum pridie fatigatũ corpus est, demas aliquid de exercitationum modo. Sin minus iusto se exercitauit, vt exercitij modum augeas. Eodem pacto si concitatiore motu est vsum, vt hunc modicè remittas. Sin remissiore, vt intédas. Simili modo si robustior motus præcessit, vt pro hoc mitiorem iniungas. pro leuiore cõtrà qui valentior sit, & pro languido vehementem, & pro vehementi contrarium: & vno verbo, vt omnem excessum cõtrario excessu corrigens, in sanitate hominem custodias. Vt autem corrigendo non erres, primùm corporis affectus ad vnguem scire oportet, deinde omniũ eorum quę priore die facta videris, meminisse. Nam affectus quidem quòd delictum sit docebunt. Recordatio eorum quæ pridie sunt acta: quantum tibi à consuetis recedendum sit, insinuat. Atque in affectibus quidem eiusmodi excessus videas, quòd aut gracilius, aut obesius, aut durius, aut mollius, aut siccius, aut humidius, aut rariùs, aut densius corpus quàm antè apparet, cũ eo etiam quòd nec naturalem coloris gratiam ad vnguem seruat. Memoria verò factorum, & quod peccatum est ostendet: & prout corrigetur, ex præsentium collatione docebit. Nam si gracilius redditum corpus sit, æstimare oportebit, atque ad memoriam reuocare, plúsne quàm par erat, exercitando fatigatus homo sit, aut concitatiore motu vsus, aut fricando lauandóve modum excessit. Ab his mox consyderare, nimiáne cogitatione sit vsus, aut nimium vigilauerit, aut per aluum longe plura iusto deiecerit. Expendi etiam debebit, num domus in qua versatus sit, calidior fuerit, aut parcius comederit vel biberit, aut veneri liberi⁹ indulserit. Sin obesius visum corpus sit, num frictio mollior, aut exercitium parcius aut tardius, aut somnus lõgior, aut venter adstrictus, aut ciborum copia optimè concoctorum præcesserit. Si verò durius quàm ante corpus apparet: primùm frictionum meminisse oportet, mox robustarum exercitationum an hę robustæ, & cum concertatore duro densantéque præierint:

præierint: ad hæc an in puluere, eóque duro ac frigido, & an citra apotherapiam. Dein balnei, an videlicet hoc planè frigidũ fuerit, an nimium calens. Præterea domus in qua dormiens vigilánsve versatus est, num frigida. Itémq; ciborum siccitatis, & potionis penuriæ. Sin mollius quàm prius, postridie corpus videatur: primùm quidem frictionum meminisse conueniet, an molles, & cum pinguitudine, & balneis leniter tepidis sint adhibitæ. Ab his reuocari ad memoriam debebit an exercitationes tardæ & exiguæ cum concertatore immodicè molli præcesserint. Dein an potio vberior fuerit. Mox an cibos plures, aut natura humidiores acceperit. Postremò an multum dormierit. Proximus molli corporis affectui est humidus: hoc differens, quòd mollis ipsorũ corporum propria qualitas est, humidus qui in eo continentur humorum. Discernuntur hi tactu. Nam humidus affectus cũ madore cutis est, mollis sine hoc: quanquam est profectò & molle corpus humidum suis ipsius partibus. Cæterùm pro doctrinæ claritate, hoc molle vocetur, alterum humidum. Ac siccus quidem immodicè corporis affectus habitum statim durum reddit. Non tamen cum mollitie necessario coniunctus est humidus affectus, potest nanque durata caro esse, & tamen mador sudórve è corpore emitti. Atque in humecto quidem corporis habitu, vel ex intempestiuo veneris vsu, vel alia quapiam ex causa, de virium imbecillitate suspicio est, vel corporis raritate ex immodicè molli frictiõe vel nimio balnei vsu, vel aëre domus vbi versatus est, quàm par erat calidiore. Habenda præterea est & de potione consyderatio, an ea vberior fuit. & de somno, an is maior quã pro naturæ ratione. Et de aëre ambiente, num se non sensim, sed simul totũ in humidũ calidúmq; mutauit. Et de cibis pari modo. In teneritudine verò siue mollitudine (vtroque enim modo consuetudo appellat) cum vtique sine humiditate fuerit, concoctum probè nutrimentum esse, & corpus nutritum, sed exercitatum diminutius esse, putandũ est. Cõtrà in duritie aut duriter perfrictum esse, aut nimium exercitatum, idque cum duro concertatore & in puluere, iudicãdum. Siccitas verò habitus, penuriam potionis cibíve, aut vigilias, aut vitæ solicitudinem, aut multam frictionem, aut exercitationem immodicam indicat. Hæc itaq; consyderãs corrigere errorem quotidie poteris priusquã inauctus error

curatu difficilior euadat. Semper autem memineris excessum omnem contrario excessu esse emendandum, quippe omnium quæ præter naturam incidunt, omne huc consilium curationis dirigitur. Quare si huic pręcepto, etiam corporũ quibus præficeris dignoscendorum peritiam adieçeris, & singulorum remediorum facultates adiunxeris: vniuersę iã artis quæ corpori hominis tuendo dicata est, peritus fueris: cuius ope non sanis modo suam valetudinem tueberis, sed etiam ijs qui ægrotent, pristinum statum restitues. Atque C.3. optimum quidem corp⁹ cuiusmodi sit, dictum iã est. Quod ab huius perfectione defecit: scire licet trib⁹ id de causis defecisse, aut quòd statim in vtero vitioso statu fuit, aut quòd qualibet de causa in non naturalem affectum post cõcessit, aut ętatis ratione. Omnia verò corrigenda per contrarium excessum sunt. Senium enim, vt de hoc primùm agam, frigidum siccúmque est: veluti in libro de temperamentis est ostensum. Corrigitur id per ea quæ calfaciunt & humectant. Talia sunt balneũ dulcis & calidæ aquæ, & vini potio, præterea ex cibis quicunque humectare & calfacere natura possunt. De exercitatiõe verò, frictione, & omni motu, (ab his enim cœpisse est satius. nam rectè illud dictum arbitror, Labor cibum præcedat) hæc scire licet poëtam ex parte verum dixisse: Vt lauit: sumpsitque cibum, det membra sopori. Nãque hęc iusta seni. non tamen in hoc totum esse positum. Postulat enim senum, non secus quàm iuuenum corpus, dimoueri: cum insitus alioqui calor extingui in his periclitetur. Nam corporum quæ in florente ætate sunt, non desunt quę quietem postulant: de quibus Hippocrates prodidit. Senum verò nemo quietem ex toto postulat, sed nec exercitium vehemens. Ceu enim ventulo quodam excitari accendique calor eorum desyderat; vehementiore autem motu deijcitur. Ac magnæ quidem flammæ, eius quod ita accẽdat, minimè egent: cùm satis ipsę sibi & ad tutelam sint, & vt materię dominẽtur. Ergo nec à somno mane fricari desyderant omnes qui ægrotant, sicuti senes, cùm eiusmodi frictionis quę cum pinguitudine adhibetur, duplex scopus sit: nempe vt vel lassitudinis affectum sanet priusquam inauctus febrem accendat, vel imbecillam distributionis vim excitet. Nam multos quorum corpori longo tempore nihil ex alimento accessit, (ἀτροφοῦντας Græci vocant) eiusmodi frictione adhibita, fa-

cilè

cilè paucis diebus carne impleuimus. Verùm quod alijs ex affectu certo in tempore incidit, id ſenibus adeſt perpetuò: quippe quorum omne corpus frigidum eſt, nec potens alimentum ad ſe trahere, atque id probè conficere, ex eoq; nutriri. Sed frictio cùm & vitale robur excitet, & modicè calfaciat; efficit vt & diſtributio nutrimenti ſit facilior, & nutritio promptior. Hac victus ratione & iuuenes non pauci qui ex eo quòd alimentum his diſtributum in corpus non eſt, emaciati ſunt: carnis incrementum receperunt. Et ſenes planè omnes fructum nõ paruum ſenſerunt. Atque hęc quidem vna ſenibus veluti exercitatio ſit mane adminiſtrata, nempe fricatio cum oleo: poſt hanc inambulatio geſtatióque, quæ tamen ſint intra laſſitudinem, & ex ſenis viribus coniectatæ. quarum cauſa de cibis potionéque non pauca prius diximus. nunc de exercitationibus quoque exempli cauſa quædam ponemus: de quibus hæc in ſuperioribus didicimus: Quòd acuta exercitatio (ſic enim vocant cuius celeres motus ſunt) corpus tenuat, contraria craſſum reddit. multa corpus ſiccat, mediocris obeſum præſtat. Dictum eſt & de cæteris omnibus exercitationum atque etiam frictionum differentijs. Verùm exercitationis formæ quæ ſenibus vtiles alienæve ſint, tum ex corporis totius affectu, & conſuetudine, tum vitijs ipſis quę infeſtant intellegentur. Ex totius corporis affectu, ad hunc modum: Nam optimi ſtatus corporis, de quo hactenus ſermonem fecimus, ſicut in iuuẽtute ad vehementiſſimos quoſque labores idoneum maximè eſt, ita in ſenecta ſe habet ad omnes mediocres. Quòd verò aut craſſis cruribus eſt, aut lato pectore, aut cruribus vltra quàm par eſt gracilib⁹: aut quòd exiguo eſt thorace, aut admodum anguſto, aut valgium eſt varúmve, aut alio quouis pacto à mediocritate recedens: id ad pleraſque exercitationum ineptũ eſt. Quippe vitioſæ figuræ thorax, in ijs quę per vocem adminiſtratur, offenditur. Crura verò per inambulationem læduntur. Ad eundem modum de manibus, collo, humero, lumbis, coxis, & tota ſpina, mihi dictum intelligc. Quicquid enim ex his parum rite ab initio conditũ eſt: id ſanè exercitando imbecillum potius quàm firmum redditur: niſi ſi cui moderatos motus, imbecillis membris modicas exercitationes nominare placet. verùm ita de nomine magis quàm de re lis fuerit. Senibus verò quæ præcipua ad

ſanitatem exercitia ſunt, hæc per valentiores corporis partes ſunt obeunda: quippe cum quibus reliquæ ſimul mouentur exercentúrque. Quinetiam conſuetudo maximam vendicat partem ad exercitationis ſpeciem deligendam. Nam quæ conſueta ſunt, vt minimè laſſantia quos exercēt, etiam delectant: ſicuti ediuerſo quę inſueta ſunt, tum diſplicent, tū verò laſſant. Porrò quibus operibus arte opus eſt: ea ne attingere quidem ſenes debebunt: non tibia, non tuba ſonare, non cithara, non magis quā quæ in paleſtra gerūtur, qui luctę ſunt ignari. Senes igitur omnes cōſuetis laborib⁹ ſunt exercendi, ſed tamen vehementia eorum remiſſa. Tertium quo dirigit qui exercitationis formam præſcribit, ab affectione ſumitur, omnis quidem ętatis commune, non tamen parem vbique vim obtinens, cùm nec parem vbique noxam neglectum inferat. Quos enim ex leui cauſa vertigines, (ſcotomata Gręci vocāt) comitiales morbi, grauis ophthalmia, vel aurium dolores male habent: his inclinato capite dorſóve, aut humi volutatis exercitari non expedit: imò tum ambulatione ſępe, tum curſu mediocri, tum geſtatione in vehiculis, citra fatigationem vti. Simili modo nec quibus tonſillæ (quas pariſthmia Græci vocant) aut vitia quas antiades appellant, aut anginæ facilè incidunt. Nec quibus promptè in columellam, gingiuas, dentes, denique partem aliquam ex ijs quæ circa collum aut totum caput habentur, fluxiones procumbunt. Quippe nonnulli dimidio capite infeſtātur. Gręci ἡμίκρανα vocant. Alijs tendones (quos Gręci tenōtas vocāt) ex leui qualibet cauſa dolēt. Quorū nemo exercitationem ſuſtinet quæ caput impleat: ſed ſunt his omnibus, quæ per crura geruntur, vtilia: ſicut ediuerſo qui imbecillis ſunt cruribus, his ſuperioribus partibus exercitari eſt ſati⁹, chironomijs, acrochiriſmis, diſci iactu: halterum vſu: præterea his omnibus quę in paleſtra humi exercent. At quorū mediæ crurum brachiorúmq; partes opportunę offenſionibus ſunt: ijs quoduis exercitationum genus idoneum fuerit modò ne reliquarum conſyderationum vlla prohibeat. Quæ tamen circa thoracem partes ſunt, magis inferiorum exercitatione iuuantur. quæ circa veſicam & renes, ſuperiorū lienis, ventriculus, iecur, inteſtina, & colon, ſicuti in medio ſuperiorum inferiorúmq; ſunt: ita ſe ad exercitationes habent. Frictiones tamē partibus infirmis quo tēpore labo

rant,

rant,admouere non conuenit,vbi sanæ sunt conuenit, vel magis quàm alijs,& potissimùm siccas:quas & per linteum, & solis manibus liberaliter adhiberi expedit. Quinetiam qui certa periodo redeunt quibusdam partibus dolores: hi ne fiant,non parua ex eiusmodi frictione cautio est,si medio tempore, præcipuéque si duas vel treis horas ante accessionem adhibita sit.firmantur enim eæ partes,& consuetas fluxiones minus admittunt. Atque hæc quidem non senum modò,sed & qui aliam quamlibet ætatem agunt,omnia sunt communia. Non exercitari verò imbecillis partibus,solis senibus suadeo.Ex cæteris,quanto quisque remotior à senio fuerit,tanto illi magis exercitãda pars infirma est. Quod vtique & quò clariora quæ dicimus sint, exẽplo prosequi nõ grauabor. Finge corpus aliquod ex ijs quæ adhuc augescunt,gracilibus esse cruribus.huic picari crura cõducet, & modicè fricari,& cursu vti potius quam alia quauis exercitatione.porrò præfici ei quempiã oportet qui modum in motu præscribat: quo neque intra quã expedit exercitetur,neque adeò vltra vt lassitudinem sentiat. Id tametsi non in exercitationibus modò,verumetiam in alijs omnibus difficile intellectu sit:nos certè facile esse ostendimus in ijs saltem quæ ad salubrem victus rationem pertinent. Neque enim in his præceps occasio est,sicuti in morbis:imò vbi à tutissima in singulis mensura inceperis,& simul quod ex ea secutum est æstimaueris,licet vel addas aliquid quotidie,vel detrahas, ac quod omissum est corrigas: veluti statim de ijs quibus gracilia sunt crura. Ipse nanque cùm aliquando traditum mihi tredecim annorum puerum, toto augmenti tempore ad ea quæ prædixi præcepta curassem,reddidi iuuenem concinnum,legitimíque modi. Nam primo die illitum prius bis, deinceps vt soleo, pice: iussi currere,nec celeriter,nec multum. Secũdo die frictione quę in qualitate quidem esset duræ mollísque media, in quantitate verò exigua,atq; hac cum pinguitudine adhibita pręmollitum:iussi paulo plus currere quàm prius, non tamen celerius. Ab ipso verò cursu ea quæ apotherapiæ debetur frictione sum vsus. Iussi verò quotidie ambulare, sed inter initia modicè, post verò modum augere. Aestimabã quoq; in cruribus tum alia,tum præcipuè venas num amplius increuissent quàm pro crurum bene alendorũ ratione. Quippe id gra-

pe id graue est,& quod tempore tum fluxiones humorũ adsciscit,tum valgos facit,haudquaquã bonum habitum crurum. Ergo non huic modò notæ te esse attentum conuenit: sed & illud obseruare, nũ calidiora iusto reddita crura sint: anum lassitudinis quippiam sentiant. Nam si nihil horũ apparuerit:augeri tum ambulationis modũ,tum cursus oportebit:atque etiam alternis diebus picari. Sin aliquid eorum cernitur:tũ & crura non pro consuetudine deorsum ac prona,sed contrario situ,id est sursum habita in lecto collocare conueniet:& copiam omnium quæ dixi minuere, minus inambulare,minus currere iubere,frictione infernè sursum vti. Hæc faciens, vbi naturalem planè habitum crura receperunt:rursus ad eum quem cœpisti remediorum vsum redibis, aut exiguis eorum incrementis vsus , aut etiam eundem perpetuò modum seruans. adhibebis & quas rotundas frictiones vocant, (hæ mediæ sunt durarum ac mollium) aliâs à superioribus,aliâs ab inferioribus partibus incipiẽs, Aliquando verò & puluere prius inspersis cruribus , oleum infundes,mox fricabis. Esto verò puluis qui appellatur pinguis. Sanè ita appellant in quo nec asperum quippiam , nec acre subest . Quippe extenuat potius quàm carnem auget, quisquis aut pumicosam asperitatẽ , aut nitrosam salsámve acrimoniam in se habet. Si cui verò crassiora quidem crura sunt, brachia verò cubitíque gracilia:huic omnia quæ per manus fiunt exercitia,sunt petenda:fugienda verò quę cruribus obeuntur. frictiones tamen & picationes simili modo fiant,aliáque quæ de exercitijs crurum iam diximus. Neque enim parua in ipsis differentia est:alijs omnino ad motum inualidis,etiam si septuagesimum ætatis annum nondum attigerint:alijs multo his robustioribus,qui etiam supra octogesimum sunt nati . Ergo qui imbeciliores sunt, hos gestatione potius quàm inambulatione dimouebis. validiores vtroque genere exercitabis . agésque ad secundam frictionem vtrosque:non tamen similiter , sed semper imbecilliorem citius. Nam id quoque ex maximè communibus præceptis esto: Vbi imbecillę vires sunt,crebra exiguáque frictione vtendum. vbi validæ , rara multáque. Sed hæc atque alia vt dixisse quidem est facillimum : ita præesse senis sanitati tuendæ, sanè est difficillimum: æquè vt eorum qui ex morbo conualescunt. Porrò hanc artis partem appel

lant iunio-

lant iuniores medici Græcè analepticen, quaſi refectricem dicas. Illã quæ ſenum ſanitati proſpicit, gerocomicen. Videntúrque hi ambo affectus non eſſe exacta planè ſanitas, ſed vel morbi & ſanitatis affectus quidam medij: vel omnino eius ſanitatis non eſſe quæ firma conſtánsque ſit, quam καθ' ἕξιν appellant, ſed eius potius quæ fallax incertáque ſit, quam iſti κατὰ σχέσιν nominant. Ergo ſiue morbũ, ſiue morboſum quendam affectum, ſiue medium quiddam ſanitatis morbíque, ſiue κατὰ σχέσιν ſanitatem, ſenium appelles: huiuſmodi quæſtionibus cùm his nos leuiſſimi homines petũt, pro nihilo habitis, ſcire licet ſenilis corporis ſtatũ, quoniam ex leui momento in morbum decidit, ſimili ratione ijs qui ex morbo conualeſcunt, in victu eſſe curandum. Quare dictu quidem facilè eſt ſeni expedire mane oleo vngi, ac fricari: cæterùm aptè hæc opere peregiſſe, omnino difficillimũ eſt. Nam durior paulo frictio laſſitudinem affert, prçmollis verò inefficax eſt: ſicut etiã quæ exigua omnino eſt. At multa magis per halitum digerit, quàm ad nutritionem conducit. Iam locus ipſe vbi corpus ſenis nudatur, ſi frigidior eſt, non ſolùm nihil affert commodi, ſed etiam denſat & refrigerat. Sin iuſto calidior eſt: hyeme quidem vbi rarius corpus effecit, frigori obnoxium reddidit. Aeſtate verò & per halitum exhaurit, & vires deijcit. Qui enim καθ' ἕξιν ſani ſunt: ijs ne vehemẽs quidem cauſa corpus alterat. Seni verò vel minima cauſa maximæ mutationis occaſio eſt. Similiter igitur ſe habet in cibi tum qualitate, tum modo: quippe in quibus ſenes ſi breue quippiam tranſgreſſi limites ſint, non leuiter læduntur: cùm iuuenes vel ex maximis erroribus minimum noxæ ſentiant. Ergo tutius eſt imbecillo ſeni exiguum dare ter die: ſicut Antiochus medicus ſolitus eſt ſe cibare, iam quidẽ annos natus plus quàm octoginta, ac quotidie ad forum progrediẽs, in eum locum vbi concilium ciuium conuenerat: interim etiam longa via ad ægros inuiſendos pergens. Cæterùm domo in forum quaſi trium ſtadiorum ſpatium pedibus confecit. Quo etiam modò infirmos ſi quos prope habebat, inuiſit. Longius verò ſi quo erat eundum, partim geſtatus in ſella, partim vehiculo vehebatur. Erat autem ei domi domuncula quædam quæ hyeme calebat camino: æſtate citra ignem, bene attemperatum aërem habebat. In hac manè omnino fricaba-

tur tam

tur tam æstate quàm hyeme, vtique deiecta prius aluo. In foro autem loco aliquo circiter horam diei tertiam, vel ad summum quartam, sumpsit panem cum attico melle, plerũque cocto, rarius crudo. Postea partim cum alijs commentans, partim ipse solus aliquid legens, ad sextam vsque horam perseuerabat. Ab hac tum in publico balneo fricabatur: tum verò exercitabatur, aptis scilicet seni exercitationibus: de quarum forma paulo post agemns. Mox lotus, prandebat mediocriter. primũ ijs sumptis quæ aluum deijciunt: post hęc maximè piscibus vel quos saxatiles vocant, vel qui in alto mari degunt. Rursus in cœna à piscium esu abstinuit, sed boni succi aliquid, ac quod non facilè putresceret, sumpsit: vtique aut far cũ mulso, aut auem, ex iure simplici. Atque hac quidem victus ratione Antiochus in senio vsus, sensibus illæsis, membrísque omnibus integris ad extremũ durauit. Telephus autem grammaticus prouectiore quàm Antiochus ætate fuit, vt qui centum ferè annos vixerit. Is verò hyeme bis mense lauabatur, æstate quater, medijs harum temporibus ter. Quibus verò diebus non lauabatur: ijs circa tertiam horam vnctus est cum exigua frictione. mox mel optimum crudum alicæ in aqua coctæ permistum esitabat. eóque solo contentus pro ientaculo fuit. prandebat septima hora, aut paulo citius, primùm oleribus sumptis, deinde piscibus gustatis, aut auibus. vespere autem tantùm panem ex vino misto edebat. Sanè vinum sicuti pueris est alienissimum, ita senibus est aptissimum. Esto autẽ id ex ijs quę calidioris naturæ sunt, qualia sunt in Græcia quidem ariusium, & lesbium, & quod mysium vocant, non ex ea Mysia, quæ ad Istrum est, sed ex ea quæ Hellespontia dicitur: quæ nimirum in nostra est Asia pergamo vicina. Ex Italicis verò, phalernum & surrentinum, proxima his sunt in Italia quidem tiburtinum, & signinum, ambo vetera: quando nouella nec deductionem nutrimenti in corpus adiuuant, nec vrinas promouent: sed diu in ventre fluctuantia permanẽt. Secundo ab his loco sunt Adrianum, & Sabinum, & Albanum, & Gabrianum, & Triphylinum: præterea omnia aminæa quæ in Italia nascuntur, & circa Neapolim, & in Tuscia. Cæterùm mysium surrentino similes vires habet: phalernoverò, quod è Tmolitis est optimũ. At Sabino & Adriano titacazenũ & ariusium sunt similia. Ergo de his modicè

antiqua-

antiquatis bibendũ ſenibus eſt: vtique quibus valentius caput non eſt. Quibus autem eſt: ijs & phalernum, & ſurrentinum, & ariuſium, & leſbium, & myſium, & tmolites, idonea ſunt. Ergo in omni regione ad prædicta exempla deligere ſibi quiſque idoneum poterit: huc videlicet omni conſilio vini pro ſenibus deligendi directo, vt in ſubſtantia ſit tenuiſſimũ, colore quod Hippocrates κιῤῥὸν, id eſt fuluũ appellare ſolet. poterat aũt & ξάνθον, id eſt flauũ id appellare. cõmodum verò vinum eſt & quod ὤχρον Græcè, id eſt pallidũ dicitur: vtique quod medio colore eſt inter flauũ & album. Quippe ſi flauum albo miſcere libeat: quod ex ambobus cõfit, pallidum euadet. Etiam aquæ admiſtum flauum, eiuſmodi colorem reddit: verùm pro maiore minoréue aquę modo aliâs pallidum, aliâs veluti quod Græcè ὠχρόλευκον, id eſt, ex pallido albicãs, vel quod ὠχροξάνθον, id eſt ex pallido flauum apparet. Calidiſſimum ergo ex iam dictis, ſi colorem ſpectes, flauum eſt: minimè verò calidum, album. Quæ media inter hæc ſunt. prout alterutri magis accedunt, ita vim eius exhibent. Vnum igitur illud maximum ſenibus commodum ex vino accedit, quòd omnia eorum membra calfacit. Alterum, quòd per vrinas ſerum ſanguinis expurgat. Itaque etiam optimũ id ſenibus eſt quod hæc maximè prę-ſtat. Porrò id eſt quod ſubſtantia quidem tenue eſt, (quippe vrinas mouet) colore autem flauum. proprius enim is eſt præcalidorum vinorum color. Itaque etiam quæ valde ab initio alba ſunt, ſi inueterauerint, flauitiem quandam contrahunt: vnde primùm pallidula, mox verò planè pallida fiunt. Quòd ſi longiſſimo tempore ſeruentur, ex pallido flauentia cernuntur. Nam vt omnino flaua fiant quæ alba vina ſunt: fieri certè nequit. Quæ verò ex pallidis aut flauis vinis, ſubſtantiæ pinguis ſunt: hæc & ſanguinem augent, & corpus nutriunt. quo fit vt ea vtilia ſenibus interdum ſint, vtique quo tempore nec ſeroſam humiditatem in venis habent, & ali liberalius deſyderant. Plurimùm tamen qui hac ſunt ætate, ijs vinis indigent quæ vrinas cient: propterea quòd aquoſum excrementum in ipſis abundat. Quæ verò diu in ventre morantur, eorum ſanè nullum aptum ſeni eſt. Eius generis ſunt & aminæũ à Bithynia, & ex Italicis murſum, & ſigninum, & tiburtinum, quoad videlicet ſunt nouella. Verùm hęc omnia alba ſunt: nigra verò reliqua: quorum

craſſa,

crassa, quæ quidem adstringunt, ea longo tempore in ventre manent, & fluctuationes in eo excitant, veluti quod in Cilicia nascitur sybates, & quod in Asia natum ægausien vocant, & perperimum. Quæ verò citra adstrictionem nigra crassáque sunt: quod genus sunt scybelites & thyreum: ea minus in ventre morantur, vrinas tamen nec ipsa mouent, sed deorsum properant. Itaque etiam ante cibum illa sumunt. Cæterùm ea senibus vtilia non sunt, nec cùm præbibuntur, nec multo magis alio quouis tempore sumpta, veluti nec aliud quicquam quod crassum efficiat succum. quippe obstruuntur his iecur, lienis, & renes. Vnde fit vt senum qui his liberalius vtuntur, alij aqua intercute, alij calculo laborent. Si quis ergo senum dulci vino vti à balneo velit: vbi mane comederit, sicuti Antiochum solere diximus, huic optimum phaustianum phalernum fuerit: aut si eius copia non est, simile aliquod. Porrò similia fuerint quæ dulcia simul & pallida sunt. proxima his sunt therenum & cyrienũ. Non vetem etiam nec ijs quæ melle condiantur, senes vti: maximè quibus suspicio est calculi in renibus gignendi, aut podagræ alicuius, articularísve morbi impetus futuri. Porrò vinum huiuscemodi compositioni aptissimum fuerit Sabinum, aut simile aliquod. Conijcitur autem in id petroselinum, Atque id solùm articularibus satisfaciat. Iis verò qui calculo laborant, etiam aliquid betonicæ, & cestri qui in Gallijs nascitur, est immiscendum. vocant autem herbam eam sarxiphagon. Qui verò curiosius id medicamentum cõponunt: etiam spicæ nardi aliquid inijciunt. Sunt verò & alia quædam quibus vrinas mouendi vis inest. Verùm simplicem potionem plerique ex vino melléque conficiũt, adiecto rutæ piperísque exiguo. Si verò priusquam lotus est, comedit quippiam, nec venter eius vllo auxilio eget: vinum album, & quod parum aquæ tolerat, à balneo bibat. At quæ crassa dulcia & nigra vina sunt: ea omnia propterea quòd obstruunt viscera, sunt fugienda. Verùm obstructio quæ ex vino incidit, mediocris est. Quæ verò ex cibis ijs nascitur qui succum crassum lentúmque creant: huic non facilè succurritur. Quo magis cauendum senibus est à multo farris aut casei, aut ouorum, aut cochlearum, aut bulborum, aut lẽtis, aut suillæ carnis esu, multóque magis ne anguillarum, aut ostrearum, aut denique eorum quorum dura caro difficilísque

cilísque

cilisque concoctu est, vsum frequentent. Ob eandem rationem, nec eorum quæ testa integuntur (ostracoderma Græci vocant) aut chartilagineorum, aut thynnorum, aut denique cetarij generis vllum vtile his est. Sed nec ex carnibus ceruina, caprináve; aut bubula. An hæ potius nec alij vlli sunt vtiles? Ouilla verò iuuenibus quidem non malus est cibus: senibus verò nec ea est commoda. Atque etiam hac multo minus agnina: quippe quæ humida, & muccosa, & glutinosa, & pituitosa est. Hœdina verò sanè non incommoda seni est: præterea aues eæ quæ extra paludes, ac flumina: stagnáque degunt. Salita verò omnia meliora recentibus sunt. Ergo sicuti diximus, ante omnia cauẽdum ab ijs qui obstruãt. cibis est. Quòd si res cogat aliquando copiosius his vti: protinus sumendum medicamentum diacalaminthes est: cuius compositionem supra in quarto posui. Eius si copia nõ est, diatrion pipereon petendum. Sin ne id quidem ad manum est: piper album tunsum cribratúmque diligenter, ac in pollinem redactum, & cum cibis esse, & potioni inspergere, sed & cepas esitare, tum expediet: quinetiã allium, si huc assueuerit. Antidotus quoque ex viperis, quam Theriacen vocant, non incommode senibus datur, potissimùm vbi post obstruentes cibos, ea quæ obstructiones liberent, ante hanc exhibueris. tum enim efficacissimum ex Theriace præsidiũ expectes. Quòd si ab istiusmodi subducta áluus sit: vtilissimè Theriacen postridie dederis. Aequè verò & quam Ambrosiam, & quam Athanasiam vocant, aliáque id genus medicamenta, quęcunque ex prædictis aromatis sunt composita. Seni tamen qui accuratè sibi prospexerit, nusquam tali medicamento opus erit: sed si quando extenuante victus ratione egebit, satisfacient quæ alio opere seorsum scripsimus: in quo de extenuante victu disseruimus. Iam illud patere arbitror, panem quoque his exhibendum qui nec salem, nec fermentum, nec subactionem, nec iustam coctionem desyderet: non autem aut istam publicè laudatam similaginem, aut quę ex ea fiunt. quippe omnia talia non solùm coctu difficilia, sed etiã mali succi sunt, visceráque obstruũt. Ac nisi placentis quæ ex butyro & similagine fiunt, mel affatim esset admistum, nullus cibus omnibus hominibus nedum senibus, magis erat aduersus. Cæterùm quid noxijs salubria misceas, cùm liceat melle per se vti, partim cocto,

partim cru

partim crudo cum pane? Cura verò maior habenda eſt de panis bonitate quàm mellis. Nam mel profectò melius fuerit quod ſpecie ac viribus Attico ſit ſimile. Quòd ſi tale nõ datur: quolibet vtare, modò ne mali odoris ſit, néve ceræ qualitates apertè præferat, néve præſertim qualitatẽ quampiam extraneam. Adeò verò panes id genus quale modò retuli, vtile quicquam ſenis corpori non conferunt, vt etiam ſint alieniſſimi: atque hoc amplius, quo ſint magis puri. Video autem athletis id genus ſtudio præparari. verùm his ad ea quæ moliuntur, aptum eſt. Seni niſi multum admiſtum ſit ſalis, niſi multum fermenti, niſi diligentiſſimè ſit coctũ, craſſum efficit ac glutinoſum ſuccũ: qui nec vlli alij eſt vtilis copioſius inauctus. Ergo & obſtructiones in iocinore, liene, & renibus facit: maximè quibus in his viſceribus vaſorum exitus anguſtiores natura ſunt. Nam ſicuti in ijs venis quæ palam oculis ſubijciuntur, non parua amplitudinis diuerſitas cernitur tum alterius hominis ad alterũ, tum in vniuscuiuſlibet partibus: ſic in ijs quæ intus latent, ſe habere putandum. hanc tamen differentiam priuſquam experimento ſit explorata, internoſcere nõ eſt. Experientiam intellego, quam ex eorum quæ ſumuntur ſingulis facere licet: ita vt ſi quis hæc craſſa ſumere ſit aſſuetus, nec tamen offenditur: latas habere prædictorum viſcerum venas ſit putandus. ſin facilè offenditur, anguſtas. Nouimus enim ſenem quendam agricolam qui amplius quàm centum annos ruri vitam egerat. huic plurimum nutrimẽti caprinum lac erat: quod aliâs cum mica panis in eo macerata ſtatim ſumpſit: aliâs mel immiſcuit: aliâs coxit, etiam thymi cacumina vnà cum pane inijciens. Hunc quidam imitatus, videlicet tam longæ vitæ cauſam ratus in lacte ſubeſſe: perpetuò lædebatur, quocunque id modo ſumpſiſſet. Nam primum illi grauabatur os ventris: mox tendebantur in dextro præcordia. Alius quoq; ſimili modo cùm lacte vti cœpiſſet, de reliquis nihil eſt queſtus: (quippe qui & probè id concoxit, nec acidum aut fumidum ructum ex eo ſenſit, nec flatum aut grauitatem in præcordijs) ſeptimo tamen quàm ſumpſerat die iecur ſe ſentire maniféſtè grauatum dixit: quippe videri ſibi quiddam in dextris præcordijs ceu lapidem iacere, ſic vt & deorſum traherentur quæ ſupra eſſent, & tenſio ad iugulum vſque pertingeret. Conſtat itaque huic obſtructum iecur fuiſſe,

cur fuiſſe,

cur fuiſſe, illi flatu intumuiſſe. Quinetiam noui cui ex diuturno lactis vſu calculus in renibus eſt natus: ſicuti alium quendã qui omnes dentes amiſit, læſitque. id verò alijs quoque multis cõtigit ex diutino lactis vſu. Alij rurſus citra noxam lacte perpetuò ſunt vſi, imò etiam cum maximo fructu, veluti agricola quem ſupra centum annos vixiſſe diximus. Vbi enim nec qualitas lactis, vtentis naturæ quicquã eſt aduerſa, & viſcerum tranſitus faciles propter venarum amplitudinem ſunt: qui ita ſunt affecti, ij commodis lactis fruuntur, omnis eius incommodi expertes. Porrò commoda lactis iam alijs ante me medicis dicta ſunt: nempe ventris moderata deiectio, ſucci bonitas, & nutritio: paſcuis quoque ipſis animalium quorum lacte vtendum eſt, non parum ad hæc conferentibus: quanquam ſunt qui paſcuorum rationem planè pro nihilo habeant, quaſi nihil parúmve ad lactis bonitatem conferant. Cæterùm haud dubie videmus animalium quorũ vſuri lacte ſumus, ſi ſcammonia, aut marinarum lactucarum quapiam veſcãtur, in lacte quoque laxandi vires ineſſe. Ex quo patet quòd ex vitioſo paſcuo acre, acutum & auſterum reddetur, naturam videlicet herbarum imitatum. Itaque etiam qui ante nos medici fuerunt, ipſo rei vſu docti, quædam paſcua, vtique quę lacti eſſent inepta ἀγάλακτα dixerunt. ita enim Græcè appellant. de quibus ipſi quoque alibi tractauimus. Nũc hactenus ſaltem de his intellexiſſe abunde eſt, animalium quorum veluti optimi ſucci lacte ſis vſurus, neque acria, neque acuta, neque admodum auſtera debere eſſe nutrimenta. Illud verò vel me tacente conſtare arbitror: animal ipſum & florente ætate eſſe, & corporis habitu planè inculpato debere. Satiúsque fuerit alterum capram, alterum aſinam eſſe, earúmque lacte vicibus vti. quippe aſinæ lac, tenue ſeroſúmque eſt: capræ mediocris ſubſtantiæ eſt. Itaque hoc nutriet magis, vbi videlicet nutritione eſt opus. Illud omnino tutius eſt. Nam & ſiquando ſolùm cum pane ſumitur: tum citius ſubducitur, tum minimè eſt flatulentũ. ſed nec in ventre cogitur, potiſſimùm ſi prius ſalis aliquid & mellis immiſeris. Oportet autem non huius modò, ſed etiam reliquæ omnis auxiliorum materiæ vires ſeorſum prædidiciſſe qui ipſis rectè ſit vſurus: ne ſæpe nobis de ipſis eadem repetere ſit neceſſe. Ac nunc certè mihi videor longius quàm pro re propoſita de

lacte vinóque disputasse. Siquidem præstitisset commoditate eorum in senes explicata, qui iam tum facultates vtriusq; publicas, tum priuatas differentias didicisset, hunc ad materiæ delectum remittere: vtique de vino tantisper pręfatos quòd quæ calidiora sunt, quæque vrinas mouent, ea senibus magis conducant. De lacte verò, quòd non omnibus sit exhibendum, sed ijs solis qui id probè concoquant, nec vllum ex eo symptoma in dextra præcordiorũ parte sentiant. Sed quoniam interim propter multorum ad legẽdos eos libros in quibus prolixius de præsidiorum materia disseritur, fastidium, longiores esse subinde cogimur: meritò (vt arbitror) nunc quoque cõdonabitur nobis tractationis modus si exacta breuitate in vniuersali methodo minimè vtimur. Illud tamen non ignorandum: fieri non posse vt tuto quis comprehensis materijs ex eiusmodi solùm doctrina vtatur, qualem modò de lactevinóque tradidimus. Imò qui his optimè vti volet, didicisse hunc prius oportet propriã de omni materia tractationem: in qua tum publicas materiæ vires æstimauimus, tum priuatas eius differentias vsque ad vltimas species. Neque enim de cæteris omnibus quæ scire opus est ei qui senis sanitatem tutabitur, expedit hoc opere fuse tractare, sed satis est de quibusdam, scilicet quæ senibus maximè sunt necessaria, ita determinasse quemadmodum paulo ante de lacte vinóque egimus: de quibusdam etiam breuius quàm vt de his fecimus: sicuti rursus de alijs in totum nihil dixisse: quãquam cui extendere sermonem cordi est, potest omnium quæ in senibus abundare solent, meminisse, atque ad hunc modum dicere. Cæterùm satius est & de reliquis di- C. 8.
cere quæ senum plerisque incidunt: vt sunt raucedines, quos branchos: & destillationes, quas corizas Græcè vocant: & calculus in renibus, & articulares morbi, & podagræ, & asthmata, aliáque id genus. Atque ad raucedines quidem & destillationes, victus rationem hãc, medicamenta verò hæc comparare oportere: ad calculum verò & reliquorum singula hæc. Atque ad eum modũ de reliquis disserens, non diligens modò videbitur, sed etiã in senum curandorum scientia doctus. Verùm sicuti nec horum quicquam scribi in tractatione de senum curatione conuenit: cùm præsertim ex morborum curandorum methodo, quisquis in hac sit exercitatus, ea liceat sumere: ita rursus nec cùm sola communia

dixeris,

dixeris, ibi desistere, sed ipsis propositis aliqua mox ex particularibus subijcere, quæ maximè propositæ disputationi sunt accommoda: ceu ipsi fecimus. Nam quoniam in ijs cõmentarijs quos de temperamentis scripsimus, indicatum est senium indubitatò frigidum esse, non tamen indubitatò siccum, vtpote nonnullis id humidum esse affirmantibus: conuenit sanè vt ijs quæ de senum temperamento demonstrata sunt, ad hanc artis partem quam de ipsorũ ductu nunc instituimus, hypotheseos loco acceptis: ipsarum rerum scopũ ab illo sumamus, ac nõnulla particularium tractemus, partim exercendi discentis causa, partim ad inuentionem eorũ quę cõsultò omissa sunt, futura veluti exempla, propterea quòd non omnes ita sunt solertes vt ex solo vniuersali præcepto ipsi particularia inueniãt, sed qui ad ea veluti manu ducat, desyderent. Quippe quibus exercitata ratiocinatio est, vbi senis corpus quantum ad ipsas partes attinet, frigidum sicc&úmque esse audierint, facilè autem serosis & pituitosis excrementis ob virium infirmitatem impleri: hæc quidem conabuntur emittere, solidas autem ipsas calfacere atque humectare. Verùm qui excrementorum copia decepti, indefinitè pronunciarunt senum temperamentum esse humidũ: ij protinus in ipso primo agendorũ consilio falluntur, dũ senum corpora siccanda putãt, Itaque ex cibis eos potius qui siccant, exhibẽt: veluti ex oleribus brassicã potius quã maluam, aut blitum, aut lapathũ, aut atriplicem, aut lactucã. Ex leguminibus præ ptissana lentẽ, & præ faba milium, & præ zea panicum. Ex fructibus amygdalas, & terebinthi semẽ, potius quàm cucurbitas, & cucumeres maturos, & pruna, & mora. Iam ex carnibus eas quæ ferarum sunt, potius quàm cicurum: & salitas potius quàm recentes. In tota denique victus ratione, quorum vis humida est, hæc fugiunt. quorum sicca est, hæc amplectuntur: quanquam contrà prorsus res ipsa postulat: cùm prosint his maximè humectantes cibi. Verùm quoniam horũ etiam frigidi quidam tẽperamenti sunt: proindéque pituitam inventre illico gignũt, ac primis venis: hinc videlicet noxij sunt visi ijs qui nec vniuersum senum temperamentum nouerunt. nec caput victus eorum ordinandi vident. Quippe nec oleum, nec dulcis aquæ calens balneum, nec vini potio his prosit, si humectationis nõ indigent. Iam quòd moderato motu & somno indigeãt, satis

magna documenta sunt quo victus eorum dirigi consilium debeat. Quare si quãdo propter pituitam cogimur aliquid ex ijs quæ incidant ac dissecent petere, reuertendũ sine mora ad humectantem victum est. Pari modo si quando propter obstructionis suspicionẽ ad cibos medicamentáve quæ obstructos meatus liberent conuertimur: quo minus tamen humidi temperamenti cibi sint, nec illo ipso die committẽdum, multóque magis postero die eidem proposito hærendum, ac far cum melle exhibendum, acetíque aliquid ei miscendũ, vtique cùm ptissanæ ritu præparamus: Laut ex mulso vinóve phalerno sumere iubendum, aut lacte vt prædixi vtendum, aut ptissana bene cocta quæ piperis pollinem accepit. Ita verò & maturi fici præ cæteris fructibus sunt eligendi: hyeme verò caricæ. Panis quoque ita vt dixi præparatus, aut cum melle, aut cũ mulso, aut cum vino aliquo idoneo. Veluti enim exempla claritatis causa hæc apponimus: vt qui perlegerit, ad vniuersalem scopum quo calor humectatióque petuntur intentus, iudicare de materia simili modo queat. Quoniam autẽ tum pituitosum tum serosum excrementum in senum corporibus colligitur: & vrinas moueri quotidie conuenit, non tamen per pharmaca, sed apio, & melle, & vinis quæ id præstare valeant: & aluum soluere, potissimùm oleo ante cibum absorpto, sed & oleribus ex oleo garóque ante cibum assumptis. Ac quotidie quidem tũ per hæc abunde aluus quibusdam soluitur, tum ex ficis, vtique cùm hi habentur, & prunis, ac alijs id genus quæ æstate autumnóque vigent. hyeme verò & caricis, & prunis damascenis, iísque aut elixis, aut in mulso cui plusculũ insit mellis, maceratis. Erítque id melius, si mel atticum sit. Longè autẽ ad deijciendam aluum damascenis hispana præstant. Quin oliuas ex muria presumere aliquãdo licet. Aloën verò (quod multos senum quibus siccus venter est, facere video) haudquaquam suaserim. hanc alij in pilulas fingunt cum brassicę succo, alij tantùm puluerem eius alicui inspergunt liquori: qui alijs aqua est, alijs mulsum. Diuites eam quæ cum cinamomo conficitur, accipiunt. Medicamentum id alij hieram dialoẽs, alij amaram vocant. Habẽt verò id alij siccum, quò potioni inspergant: alij melle modicè exceptum nô cocto. Verùm nullo horum senibus est opus, nisi maior aliqua necessitas vrgeat. quippe si iam comprehensis aluus soluitur.

etſi non quotidie,ſaltem alternis diebus:nullum planè medicamentoſum dari debebit. Quòd ſi biduo adſtrictus venter,tertio die non ſoluitur:ſat eo tempore fuerit mercurialem herbam,& marniam braſſicam(Græci thalaſſocrambē vocant)& cnicum in ptiſſana,aliáque quæ modice medicamentorum vim obtinent,dediſſe,ſimiliter & terebinthi reſinam. Sumitur autem ea aliquando nucis ponticæ magnitudine,aliquando duarum triúmve. Quippe non modò aluum ſoluere citra noxam poteſt, ſed etiam viſcera omnia, iecur,lienem,renes,pulmonémq; abſtergere. Porrò ijs quæ prædiximus,variè vti expediet:neque vno tantùm delecto, id perpetuò exhibere. Cui nanque aſſuefacta ſpatio ſumentis natura erit,eius vim contemnet. Ergo variare vices tum prædictis oportet,tum verò eo medicamento quod ex caricis conficitur. Sunto autem hæ pingues,auferatúrq; ipſis ea quæ foris circuit pellis:pari modo & cnico: mox ambo ſimul tundantur. Eſto autem & carica cum cnico pari pondere. Licebit verò hic quoque medicamētum experiri,ac prout ſe ad ſumentis naturam habet,aliâs plus,aliâs minus cnici immittere:ſumere verò duarum triúmve caricarum magnitudinis modum. Ex ipſa verò(vt dixi)experientia inueniet ſibi ipſi quis talium omnium legitimum modum: cùm venter alijs magis,alijs minus medicamētis ſit obediēs. Cæterùm nullum eorum quæ dicta ſunt medicamentorum,exhiberi admodum copioſè debebit. Siquidem nōnulli in præſens gaudent ſi copioſius deſederint. Verùm quanto magis ſunt vacuati,tanto hisventer ſequentibus diebus magis adſtringitur. Quo fitvt ipſe,ſi qui ſunt quibus in diuturnis morbis venter ſiſtitur, (quales potiſſimùm hyeme contingunt, quibúſque poſt longam infirmitatem in conualeſcentia ſimilis affectus incidit)ijs aluum duco non acribus per inferiora infuſis,ſed tātùm oleo. Quod etiam ſanis quoque vbi venter adſtringitur,ſecurus interdum infundas:quippe quo & ſiccius excrementum madeſcit,& tranſitus efficitur lubricus,& corpus ipſum ſenis emollitur,duris aliâs pellibus ſimiliter rigens. Non tamen ſunt hæc ſenis qua ſenex eſt propria:quippe cùm etiam ſint ijs qui à longis morbis conualeſcūt,vtilia. Quid igitur proprium eſt ſenis qua ſenex eſt? Nempe quod temperamento eius conducit. Id enim eſt cuius culpa ſeneſcimus, alius alio tempore citius ſeriúſve,

prout vel natura ab initio sumus comparati, vel ex vitę exercitio, vel ex victus ratione, vel morbo, vel solicitudine, vel alio id genꝰ immoderatius siccati. Est enim id quod omnes homines propriè senectutem appellant, non aliud quàm siccum & frigidum corporis temperamentum, annorum multitudinis ratione prouenięs. Accidit autem interdum & ex febrili morbo. Atque id etiam ex morbo seniũ appellamus, sicuti in libro de marasmo diximus: quippe cum eiusmodi affectus, marasmus quidã sit: qui non in animalibus modò, verumetiã stirpibus visitur. Tradita verò iam est in primo huius operis volumine prouenientis in nobis senectutis necessitas. Ergo tum ex illo, tum ex ijs quæ de temperamẽtis, atque etiam ex libello quem de marasmo scripsimus, instructior quispiam ad eam artis partem quæ de senum ductu agit, reddi poterit. Siquidẽ omnis affectionis corporalis prouidentia, in duobus consistit: nẽpe propria eius internoscẽda essentia, & materiæ præsidiorũ viribus: vt statim in proposito nunc senio, qui sciẽter pernouit affectum eum siccitatem quandam cum frigiditate esse, si quidem quæ humectent pariter & calfaciant, præsidiorum materias norit: is idoneus senum medicus fuerit. Quadruplex verò materiæ genus cum sit, quæ sumuntur, quæ geruntur, quæ educũtur, quæ foris admouentur: vtique ex singulis eligere oportebit quæ calfacere humectaréque possint. Sed ad horum cuiusq; commodum vsum, exercitatio quæ per exempla fit, maximè est vtilis. Scio ergo aliquãdo me pueri thoracem qui ab reliquarum partium symmetria, id est debita conuenientia non parum aberat, eiusmodi remedij genere ad iustam perduxisse mensurã. Cinxi illi lato modice cinctu omnia quæ sub thorace ad coxas vsque sunt, ita temperans, vt tum citra offensionem hæreret, tum nec laxum quicquã relinqueret, nec etiam premeret. Exercitationes verò iniunxi & quę per tota obeuntur brachia, & vociferationes quas phonasci ἀναφωνήσεις appellant. In vtrisque verò cohiberi anhelitum iussi. Id fit cùm thoracem ipsum vndique valenter impuleris, anhelitum autem sic compresseris, vt quem prius attraxeris spiritum, totum intus retineas. Itaque etiã amplius inspirauerit oportet qui hoc commodè faciet: quandoquidem quo amplius sit aëris qui compellitur, hoc magis thorax distentus dilatabitur. Quòd autem ipsę quoque vociferationes tũ

magnæ

magnæ faciendæ, tum in acumen tendendę sint: id minimè est obscurum: si modò vniuersas thoracis partes valenter exercitari in animo est. Atque hæc quidem gliscentium adhuc corporum ea quæ natura malè condita sunt, ad iustā conuenientiam symmetriámque restituent. Eadem modice etiā ijs qui perfectam iam magnitudinem consecuti sunt, proderunt. Verùm in sene nihil tale moliendum: vtpote cui feriari infirmas partes vtilius esse diximus. Vtilius verò his est & consueto opere exercitari, etiam si modice noxium sit. Contrà iuuenibus ea mutare quæ nocent, tentandum est, etiam si à pueris his maximè insueuerint. Possunt enim eorum vires moderatè factam mutationem sustinere: sperarí-que potest in reliquo vitæ tempore fructum aliquem eos ex meliore consuetudine percepturos. At senex si posset longo tempore sensim malam consuetudinem mutare, propterea quòd quo tempore meliore frueretur, habiturus non esset: frustra laborem insumeret: non aliter quàm si quis artem discere quampiam octogenarius inciperet. Sicuti verò senum ipsorum inter se non parua differentia est, siue id ex ætate spectes, siue ex corporis affectu: ita & eorum qui natura sicciore frigidioréque sunt, si ad mediocrem statum cō pares, non paruum intemperiei discrimen inuenies, tum ipsorum inter se, tum verò ad senes. Atque humectare quidem hos profectò calfaceréque conueniet: cæterùm audacius hæc facere in ijs qui per ætatem maiori exercitio sunt ferundo, ceu quorum validæ adhuc vires sunt. Quippe primum quo omne remediorum consilium dirigitur, eiusmodi intemperies corporis est, non senium aut ætas aliqua. Verùm quoniam affectuum naturam per coniecturam accipimus: idcirco ætatem quoque consyderamus. Porrò eadem vtilitas & consuetudinis noscendæ est: pręterea extrinsecus incidentium causarum, quas procatarcticas Græcè vocant. Quippe ad certiorem affectuum notitiam talia omnia nobis conducunt. Remediorum tamen insinuatio, ex his non præstatur. At empiricis talia totius concursus, quam σύνδρομην vocant, pars esse censentur. quæ syndrome in ipsa curatione est obseruata, haudquaquam ex ijs quæ fieri affectus postulat, inuenta. Quo rationabilius Hippocrates de agnoscendo præsagiendóque plurima scripsit: vtique in particularibus nos exercens. Quod etiam optimi medico-

rum post eum fecerunt: non ignari huic nullo negocio inuentum iri remedia, qui eius quod curat corporis, ægri saníve, affectum exactè norit. Siquidem vt sępe testati sumus, incipiendum ab illo medendi præcepto est: contraria esse contrariorum remedia. vbi verò remediorum materiã compertam habueris, ac simul vires eius intellexeris: malè affecto corpori, semper contraria: optimè se habenti, similia viribus esse adhibenda. Quinetiam intemperies ipsas quęcunque adhuc intra sanitatis fines subsistunt, si corrigere studebis, contraria quodammodo victus ratione curabis: quod tamen per multum fit ocium. Nam si in negocio sint, similibus vteris: potissimum cùm ita fuerint corpora assueta. Porrò accidit alterum horum plerunque magis: ceu naturis ipsis ea quæ sibi sunt accommoda, sua spontè citráque doctorem eligentibus. Atque hactenus malè affecto corpori contraria exhibebimus, quoad pristinum statum consecutum sit. Cæterùm ea victus ratio quæ intemperies corrigit, longius plerunque procedit, propterea quòd similibus maiore ex parte morbis tentamur: qui calidiore natura est, calidos morbos facilè incurrente: qui frigidiore, frigidos: & reliquis pro ratione. Facilius itaque quicquid intemperatũ est, ad propriam naturam redit, quàm ad optimum temperamentum venit. Quippe id cùm in medio omnis intemperantiæ sit: quisquis conueniẽte naturæ suæ morbo laborat, ab eo longius abest. qui dissimili, minus. Ergo nec assuetudines ipsæ tametsi prauæ sunt, displicẽtibus adhuc sibi corporibus mutandæ sunt. Quin nec per summam sanitatẽ semper id tentandum, sed tum cùm is cui mutandæ sunt, à ciuilibus negocijs maximè vacat. Hæc itaque communia omniũ temperamentorum præcepta particulatim variantur, prout intemperantia quæuis ab optimo temperamento recessit. Nec mirum sanè est si intemperatæ naturæ, quæ in medio exactæ sanitatis & morbi sensibilis consistunt, etiam ad ordinandi victus modum sint ancipites. Sed nec illud mirandum, ab ijsdem adiuuari lædíque homines videri. Nam contrà si omnes inter se similem corporis statum obtinerent: vtiq; mirandum tum esset aliquos iuuari lædíque ab ijsdẽ. Sed quoniam contrarij inter se multorum hominum corporis status sunt: ratione non caret quòd ex contrarijs etiã vtilitatem percipiant. Quo magis de medicis omnibus mirari cuipiam

ri cuipiam

ri cuipiam licet, quicunque nullo prius naturarum facto diſcrimine, de ſanitate tuēda ſcribere ſūt aggreſſi. Sicuti enim fieri non poteſt vt vnum calopodium ad omnes homines ſutor accommodet: ita nec medicus vnam omnibus vitæ ſpeciem quæ conducat. Hac igitur de cauſa quidem ſaluberrimum eſſe affirmant, abundè quotidie exercitari. Quidā nihil obſtare quo minus in quiete prorſus degatur. Et ſūt quibus lauari maximè ſalutare videtur, alijs minimè. Quinetiam de vini aquæque potione, itémque de alijs ad eundē modum, non ijs modò quæ ad ſalubrem victus rationem pertinent, ſed etiam morborum remedijs, pugnantiſſima inter ſe ſcribunt: adeò vt vel vnum quippiam quod omnibus his inter ipſos conueniat, rarum inuentum ſit. Cæterùm vſus ipſe docet tum ab ijſdem ipſis aliquos lædi iuuaríque, tum à contrarijs pari modo. Equidem quoſdam noui qui ſi triduo ſe ab exercitatione abſtinerent, protinus ægrotabant. Alios in perpetua quiete degentes, tamen ſecundam valetudinem tueri. Atque horum ipſorum alios minimè lauare: alios niſi lauiſſent, illico febricitare: ſicut Premigines Mitylenæus. Atque quòd hæc quidem ita fieri cernantur, etiam ij qui ſolo vſu artem colligunt, nouere. Nemo tamen eorum ita vt in morbis notas prodidit, quibus quis intentus, quam quiſq; victus rationem poſtulet, inuenire poſſet. Quippe in pauciſſimis inuenias exactè traditas quas empirici ſyndromas, id eſt concurſus vocant: quemadmodum in peripneumonia, & laterum compunctione: ſed pleriq; morborum coniecturalem habent dignotionem: vt qui non ex certorum incidētium collectu noſcantur, ſed hominem deſyderent qui omnino corporis affectum calleat, quíque omnia quæ eiuſmodi affectui conſonent, inuenire ſingulatim queat. Quippe quod propoſitum eſt: nos ipſa ratione ducti adhuc iuuenes inuenimus. Vnde etiam manifeſtum eſt vſum quantumuis longum ſine ratione talia inuenire non poſſe. Nam de Premigene cum audirem niſi lauaret omnino febricitare: collegi ratione eum fumida excrementa gignere, quę tranſpiratu emitti poſtularent. cęterùm cum denſior cutis eſſet quàm vt ea tranſmitti omnia ſineret, collecta ſub cute calorem excitare. itaque etiam balneum eiuſmodi naturis vtiliſſimum eſſe, nō ob id modò quòd fumidum euocet, ſed etiam quòd humectet, ídque dulci humore. Ergo placuit explicata quoque ma-

que manu Premigenis thoraci iniecta, cuiuſmodi eſſet caloris qualitas, explorare. Vt verò acrem mordacémq; comperi, non diſſimilem calori eorum qui cepas ampliter comediſſent: multo adhuc magis euentus cauſam probè cõiectaſſe mihi perſuadens, percõtabar ecquid ſudoris illi citra balneum incideret. Negantéque id, iam firmiorem habere me affectus eius notitiam mihi perſuaſi. Quinetiam alios quoſdã vidimus quibus mordax calor erat ſimiliter vt huic: non tamen hi vna balnei intermiſſione febricitabant, propterea quòd per ſudores excrementa his vacuabantur. Premigeni præter naturalem habitum etiam victus ratio vel ſemel intermiſſo balneo febricitandi occaſio erat. Nam plurimũ domi verſabatur: ibíque ſcribens vel legens perſeuerabat, propterea quòd Peripateticę diſciplinę incumbebat: in qua nemini ſuæ ætatis erat ſecundus. Scimus & ijs qui minimè natura tale excrementũ aceruant, inſtantem laborum diligentiam, curámq; gignendi eius cauſam eſſe. Itaque etiam alteri cuidam cui æquè atque illi mordax calor erat, tametſi balneũ vno die intermitteret, contingit non febrire: propterea quòd nec ſtudijs deditus erat, & negocia ſua per vrbem inãbulans obibat, emens vendénsque multa, etiam pugnans ſubinde: in quibus ſudare coactus eſt. Ideóque etiam alterum quendam ex ijs qui æſtate quotãnis acuto bilioſóq; morbo laborant, multos iã annos ſeruaui, exercitari vetãs. Nam cùm calido ſiccóque temperamento eſſet, ſicuti Premigenes, etiam exercitatione vtebatur præceleri, tum verò ſole ac puluere. Contigit ergo ei & calorem immodicè augeri, & cutem denſari, atque ad tranſpiratum ineptam reddi. quę ambo vbi concurrerunt: nimirum corpus cui acciderunt, paratum ad febrẽ reddunt. Ergo quod in medendi arte ſemper vſurpare ſoleo, id nunc dicam: Facillimè quidem quòd quęritur raciocinatio inuenit, fidem verò eius experientia comprobat. Quanquam illud multo maximè mirandum eſt, cùm Hippocrates moneat calidis naturis vtilius eſſe in ocio agere, quàm exercitari: non paucos tamen medicos eſſe qui ne norũt quidem cuiuſmodi tales homines ſint: ſed iuxta omnibus exercitationes iniungant. Ediuerſo nõnullos eſſe quibus nihil ad ſanitatem conducere exercitationem placeat. Sed & tertiũ ab his genus eſſe, qui aſſuetis exercitari, id permittant; non aſſuetis interdicant. Quorũ nemo pla-

mo pla-

mo planè non errat: minimè tamen ij qui tertio loco dicti sunt. Quippe qui cuilibet rei insuescunt, magna ex parte naturæ suæ conuenientem consuetudinem deligunt: propterea quòd ab ijs quę non conueniant, subinde læsi, ipsa repudiant. Aliqui tamen vel dulcedine victi, vel prę nimia demētia se lædi non sentientes, in malis consuetudinibus persistunt: verùm hi pauci: plures qui nō persistunt. Quo magis rationabile est minus errare medicos eos qui omnem cōsuetudinem seruandā censent. Qui verò nihil ad sanitatē interesse putant, exercitatus quis cibū sumat, an contra: item qui oēs exercitādos putant: hos peius consulere quàm qui prędicti sunt. Horum verò ipsorū, si inter se comparentur, minus incōmodi sunt qui antè cibū perpetuò exercitandū esse putant. quod & Hippocratem præcipere aliqui sunt rati. labores enim cibos præcedere, in Aphorismis legi. non videntes hoc loco de ordine eū locutū exercitationis & cibi, nequaquam illud affirmare, quòd omnibus hominibus hæc ambo conducant: imò quibus exercitari expedit, præcedere exercitium cibos debere. Quòd autem nō omnibus prosit, & in libro de vulgo grassantibus morbis, apertè testatus est, vbi calidas naturas quiescere cēset: & in Aphorismis rectius, sub vniuersali præcepto vbi contrariorum contraria esse remedia proponit. Porrò fieri potest vt pugnare aliquando videantur huiusmodi pręcepta: non deficientibus qui omnē motum ipsi moto corpori conuenientem exercitationē nominent: alijs tantùm eum qui vehementior sit: ita vt priore significato omnes homines exercitationē desyderare neminem lateat: secundo verò significato nō ita se habere. Eorū nanq; qui in carcere sanitatem suā tuentur, parum aptè mihi mentionem facere quidam videntur: quippe qui spatio prorsus pereunt, si omnino tum vngi, tum lauari prohibentur. Quòd verò ad paucos dies insalubri victus rationi resistunt: nihil sanè miri. Si igitur exercitationis vocabulo omnis venit motꝰ: & qui inābulauit, & qui perfrictus & qui lotus est, exercitatus dicetur: dūmodo cōueniēte modò pręsenti corporis statui sit motꝰ. Quòd si quis etiā ab his sit prohibitus, omnino ęgrotabit. Qui enim ab his in carcere prohibētur: eos nūc nō modò ęgrotare, sed etiā morividemꝰ si diu sint inclusi. Sin vehemētiores tātū motꝰ exercitatiōes vocētur: eo pacto verū sit nō egere omneis homines exercitatio

ne.Sta

ne. Statim enim Premigenes ille nullũ requirebat violentũ motũ, sed nec in porticu quæ est ante balneũ, exiguã ante lauãdũ inambulationem: imò vnctũ esse ex oleo, & à balneo aquam detersisse, satis magni motus sunt talis temperamẽti homini. Hic verò & ante cœnam ambulabat, & cum amicis disputabat. similiter mane quoque domi. Nusquam igitur ex ipsa in totum desidia adiutus quisquam est. Sed cùm quietẽ agere calidis naturis Hippocrates suadet, vehementi motione vti vetat Porrò ipse multos qui propter eos motus quos per totam æstatem exercebant, in principio autũni quotannis ægrotabant: ipsis vetitis, sanos reddidi: quemadmodum rursus alios à vehemẽti exercitatione prohibui: alios à quiete ad exercitia traducens, cùm sæpe ante ægrotassent, in sanitate seruaui. Porrò hi frigidiores sunt ijs qui tẽperati & mediocres sunt, & affectu planè contrario ijs qui calidiores sicciorésque sunt. Diximus autem temperamentorum notas non solùm in libro de temperamentis, sed etiam in libro de arte medica. Is enim vni ex libris nostris est titulus. Mirandũ verò de ijs medicis est qui ne ea quidẽ quę sensui euidenter apparent, agnoscunt. Quis enim latissimũ esse hominum discrimen nunc non videt? Adeò vt eadem exercitia, ijdémque cibi, alios bene, alios malè habeant: nõ secus quàm in morbis. Quare sicuti quòd nõ omnes eadem requirant, eos scire decuerat, ceu manifestè apparens: ita cũ cõmentarios scriberent, determinare ac docere quæ quibus vel conducerent vel officerent, par erat. Quid igitur causæ fuit cur eiusmodi determinationes, tametsi ab Hippocrate proditas, omiserunt? Nempe quid aliud quàm perdita ambitio? dum dogmatum principes dominari, atque inde gloriã consequi inter homines studebant. Cuius causa illi non ea quidem quæ manifestè apparent, sed opiniones quas ipsi vltro ponebant, sequi voluerunt. Posteri verò qui in hos incidérũt, persuasi plerique sunt: propterea quòd nec quicquam didicissent melius, & simul rudes, imperitíque demonstratiuæ scientiæ omnino essent. Qui nanque hanc sequetur, facilè tum vera dogmata à falsis discernet: tum quæ certis determinationibus scripta sunt, ab ijs quæ non ita. Idem nimirum inscitiam eorum omnium dãnabit, qui citra determinationem de dissidentibus aliquid scripserunt. Quo magis, quænam esse determinationes debeant, altius repetentem,

sed breui-

ſed breuibus diligenter audies. Quibus mordax calor natura eſt, adeò vt fumida gignat excrementa: ijs balneum ſalubre eſt: tum motus qui & exiguus & lētus ſit. multus autem & celer aduerſiſſimus eſt. Itaque iſtis non ſemel modò, verumetiam bis die lauari conducet, potiſſimum æſtate. Eſſe quoque boni ſucci nutrimentum, in quo nihil inſit acre. In ſole autem verſari, & iraſci, & multum cogitare. his inimica ſunt. Qui diuerſæ ab his naturæ ſunt, (hi autem ſunt qui frigido & humido temperamento ſunt) valentiores motus deſyderant, ac victum in quo ſuperet quod tenuem ſuccum faciat. Is cuiuſmodi ſit, diximus ſingulari libro. Hi verò nec ſi in ſole exercites, læduntur: nec etiam ſi balneo abſtineant. Ac maxima quidem eſt dictarum inter ſe naturarum differentia. Aduerſiſſimum enim eſt humidum & frigidum temperamentum, ei quod calidum eſt & ſiccum. Maxima rurſus eſt & calidi ad frigidum, & humidi ad ſiccum. Porrò frigidum & ſiccum, ſenum temperamēto quàm ſimillimum eſt. itaque etiam celeriter ſeneſcunt eiuſmodi corpora. dictúmque de hoc temperamento ſupra abundè eſt. Humidum verò & calidum, fluxionū vitijs obnoxium eſt. Cęterùm quod omnibus intemperatis naturis commune præceptum eſt: id expedit in hac quoque ſeruari. Eſt autem id vt eas corrigas quidem contrarijs, ſed dum planè in ocio ſunt. Serues autē ſimilibus, cùm per negocia ſibi vacare non poſſunt. De exercitationibus huiuſmodi corporum ita ſtatuēdum eſt: plus quidem his laborandum eſſe, propter corporis humiditatē: præceleri motu non vtendum, propter calorem. Porrò attēdendū diligenter eſt cùm ex ſeniore vitæ ratione ad exercitationes ſe transferūt. Illico enim fluxionū tētātur morbis niſi prius ſint vacuati quàm exercitationes adeāt. Quicquid enim in corpore cōcretum & craſſum in humoribus fuerit, aut etiam modicè frigidum: id ſtatim in ſpiritum vertitur ac funditur. Itaque etiam vere tales naturę maximè ijs morbis patent qui ex plenitudine oriuntur: quales ſunt ſynanchæ, cynanchæ, deſtillationes, quos catarrhos vocant, hæmorrhoides, ſanguinis profluuia, articulares morbi, ophthalmiæ, peripneumoniæ, laterum compunctiones, reliqui denique omnes quorum genus eſt phlegmone. Quare etiā occupare per veris initium ſanguinis detractione oportet, aut per inciſam venam, aut ſcarificandis malleolis. Quòd ſi

ita

ita inanire recusent:purgandi medicamento sunt non simplicis facultatis,sed quod trahere & flauam bilem,& pituitam, & serosa excrementa possit. Quæ verò de exercitationum ratione diximus,eadem & de balneo dicta esse putandum:quippe quod ipsum quoq; non tutum est nisi prius inanitum corpus sit.Inanito verò vtile est,potissimum cuius lauacri aqua potabilis non est.sed in qua vis aliqua per halitum digerendi subest. Vinum autem frigidis siccísque naturis vtilissimum esse prius dictum est. An verò calidis omnibus idoneum non sit, sed vtilior his aquæ potio sit,sicut in libro de popularibus morbis siue Epidemion legimus: nũc æstimandum. Fortassis enim absurdum omnino cuipiam videbitur,iuuenem qui athleticus vel militaris sit,aut etiã fossor messórve, aut arator,vel denique qui robustum aliquod opus exercet, aquæ tantum potione vti:atque in hoc falli Hippocratem,cum calida temperamenta aquæ potionẽ poscere,absolutè pronunciet. Mihi verò Hippocrates non absolutè id, sed de naturis summè calidis quæ vtique propter intẽperiẽ tales sint,dixisse videtur:nõ quòd plurimũ habeãt naturalis caloris,quem ipse augeri in athletarum exercitio confirmat. At qui ex intemperie calidus est:is neque athleta,neque miles bonus,sed neque fossor messor aratórve, aut denique ad rustica vrbanáve opera fortis vnquam euadet. Quippe valentium hominum ea sunt munera. Porrò tales nunquam fuerint nisi mediocri sint temperatura. Atqui si media temperie sint, vtique plurimus his fuerit naturalis calor. Ac tali quidem naturæ mediocre profectò dandũ est vinum:sicuti ipsa quoque mediocris est. Atque hactenus saltem mediocre,quò ipsa mediocris est temperamenti:quando hãc quoque necesse est nõ solùm in senectute, sed etiam in remissionis tempore media temperatura frigidiorẽ euadere. Si cui ergo vt in intemperie quæ intra sanitatem consistat,calidissimum temperamentum sit: huic omnino vinũ circũcidisse prodest. Sed cùm triplex genere sit calidi temperamenti differentia,vna in qua reliqua contrarietas(nempe quę in humido siccóque consistit) mediam temperiem seruat,altera in qua siccitas subsultat,& tertia in qua vnà cum calido etiam humidum redundat:vtique in qua altera contrarietas medium temperamentum tenet, nunquam fuerit vltimè calor immodicus:quãdoquidem huic siccitas statim super-

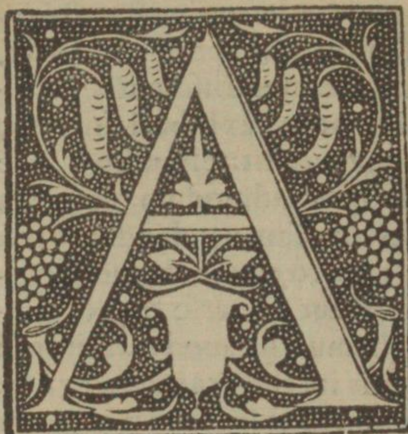
super-

ſuperuenit. Iſta verò nō ponitur à nobis ſicca. At in qua ſiccitas calori eſt adiuncta: in hac incidere aliquando plurimus, vt in intemperie quę cum ſanitate conſiſtat, præter naturam calor poteſt: ídque longo tempore. Plurimam verò breui ſpatio, etiam quæ cum humiditate coniuncta eſt immoderatam caliditatem, vt in ſanitatis intēperie fieri licet. Ac ei quidem quam primo loco diximus differentiæ, tantum diluti vini, quod ὑδατώδεις vocant, exhiberi ſinemus, quantum à ſumma intemperie ipſa receſſit: reliquarum autē neutri, præſertim cum ſumma ſit, quemadmodum oſtenſum eſt. Quæ enim tales intemperies non ſunt: ijs dandum vinū eſt, ſed exiguum & dilutum (tale porrò eſt quod colore quidem eſt album, ſubſtantia tenue,) ſicut ediuerſo frigidis intemperantijs calidiora vina prębemus. At quod calidiſſimū quidem vinum eſt, id frigidiſſimis intemperantijs eſt vtile: reliquis verò quod portione reſpondet. Neq; enim eius tantum meminiſſe oportet, quòd contraria contrariorum ſint remedia: ſed etiam quantitatis rationem in ſingulis contrarijs habere. Ergo ſicuti de medicamentis oſtendimus nō ſolùm ęſtimandum eſſe calidúmne an frigidum quicquam ſit, ſed etiam quoti in his ordinis ſit: ita & de vinis eſt agendū: non ſolū dilutum aut calidum deligentibus nobis, ſed quod vt ad intemperantię ſpeciem calore frigoréve ſuo conuenienter occurrit ac reſpondet. Hæc verò dicta mihi de ijs ſunt qui mediam ſenectutis ætatem agunt: vtique nec ignoranti primam eius partem eſſe quæ ὠμογερόντων, id eſt eorum qui cruda viridíque adhuc ſenecta ſunt, dicitur propterea quòd adhuc obire ciuilia negocia poſſunt: ſecundam autem cui aptè nomen ipſum inditur, eo quòd ipſa ſit de qua dicitur: Vt lauit, ſumpſitque cibum, det membra ſopori. Quod tamen in tertiam non conuenit: in qua Telephum grammaticum bis térve menſe lauari dixi. Propter enim virium infirmitatem aſſiduū hi balnei vſum nō ſuſtinent. Accedit quòd per habitus frigiditatem mordacia hi excrementa non pariunt. Nominant eum qui ad hanc partem peruenit, Græcè πέμπελον: ſicuti aiunt qui vocabulorum etymologijs gaudent, ab eo quod eſt πέμπεσθαι τὴν εἰς ἅδου, id eſt mittendo in pompam quæ ducit ad manes.

GALE

GALENI DE SANITATE TVENDA LIBER SEXTVS,

Thoma Linacro Anglo interprete.

Liud huius de ſanitate tuenda ſpeculationis argumētum hoc libro inchoaturus, repetenda cenſeo eorū quæ hactenus tractata ſunt, capita: quæ vtiq; dicendis ſunt neceſſaria. Igitur primùm diximus quid ſit ſanitas: ſecundo loco generalis ei⁹ deſcriptio poſita eſt: tertio quēadmodum ſeruari ea poſſit, eſt proditum. Ad hæc illud adiectum, animalium corpora perpetuò mutari: indéque adeò neceſſe eſſe ſanitatem eorū quę aliâs corrumpi periclitetur, noſtræ procurationis indigere antequam tam notabilis mutatio fiat vnde iam manifeſtè ægrotent. procurationem verò non aliundè conſtare quàm ex cibo potionéque, quibus quod de ſubſtantia corporis decidit, reficiatur. Altera incurabilis eſſe demonſtrata mutatio eſt, ſcilicet quę pro ętatis ratiōe accedit: propterea quòd cuiuſque animalis corpus à prima genitura ad exitum vſq;, toto interueniente tēpore ſicceſcat. Cæterùm qui ſalubrem viuendi rationē ignorant, credibile eſt hos citius quàm pro naturæ ratione interire. Quoniam autem (vt diximus) neceſſe eſt omne genitum animal nutriri, ſubſtantia verò ciborum vniuerſa in nutrimentum non abit, ac proinde vitioſum quiddam ex ſuperuacuo eius relinquitur, quod propriè excrementum vocant: præparatæ à natura quædam corporis partes ſunt quæ id ſecernant atque emittant. Plurima verò cùm ſit in naturis corporum differentia, rationabile eſt ſuam eſſe cuique ſanitatis tuendæ prouidentiam. Primùm igitur eo homine qui optimo ſit ſtatu, pro materia tractationis propoſito: quemadmodum hunc quiſpiam in ſanitate cuſtodiat: tradere ſtuduimus. Cum autem variæ occaſiones ſint quibus ſecunda valetudo variè conuellitur: eum qui optimo corporis ſit ſtatu, ⌞ vni ſibi vacantem ⌟ ac ab omni ciuili negocio liberum, in ſanitate ſeruare propoſuimus.

Atque

Atq; hunc quidẽ cùm in primis quinque libris quẽadmodũ quis à prima ineunte ætate ad vltimã vſque ſenectutem in ſanitate cuſtodiat, docuerimus: nunc ad eos veniemus quibus per negociorum qualitates eſſe, bibere, atque exercitari debito tempore non licet. Præterea ad eos qui ſtatim ab ortu valetudinarium corporis ſtatum ſunt ſortiti. Sanè breuior erit de his ſermo quàm prior, quanuis ſuapte natura longior ſit, propterea quòd plurimarum materiarum vires quibus ad ſecundæ valetudinis tutelam vtimur, prædictæ iam ſunt. Nam cùm frictione, balneo, exercitatione, cibo, potione, fomento calido frigidóque, veneris tum vſu tum abſtinentia, & ſi quid aliud eiuſmodi eſt, mutationes fieri corporis cernamus: vtiq; horum omnium vires (vt dixi) prius ſunt proditæ. Vitioſi autẽ corporum ſtatus genere duplices ſunt: cùm elementares & primas corporis particulas, quas Ariſtoteles ὁμοιομέρη, id eſt ſimilares vocat, alij æquabiliter alij inæquabiliter attemperatas habeant. Dico autem æquabiliter temperari, cùm ad aliquam intemperiem verſæ æquabiliter corporis particulæ omnes, aut frigidiores iuſto, aut calidiores ſunt redditæ, aut ſicciores, aut humidiores, aut per coniugationem quædam calidiores ſimul & ſicciores, quædam humidiores pariter & frigidiores, & quædam humidiores & calidiores, quædam ſicciores & frigidiores. Quinetiam in inſtrumentalium partium compoſitione quædam æquabiliter, quędam inæquabiliter ſunt conditæ. Ac primũ quidẽ dicam hic quoque qui ſtatus corporum ſunt maximè valetudinarij, ſicuti & prius qui maximè ſanus eſſet oſtendi. Verùm is vnicus erat. etenim in omnium rerum genere quod optimum eſt, id vnum eſt: vitioſa verò plurima ſunt. Duplex tamen eſt eorum ſecundũ genus diſcrimen: ceu paulo ante dixi: alijs ſimili intẽperie omnes partes habentibus, alijs diſſimili. Atque eorum quidem quæ ſimilem intemperantiam habent, ea peſſima eſſe cõſtat quæ has validas habent, ac potiſſimùm frigidas ſimul & ſiccas. At quibus inæqualiter ſe habent corporis partes, horum numerare quidem varietates facilè non eſt. Cæterùm illa quoque duplici genere ſpeciéve, ſiue quouis alio modo nominare velis, variare licet. Nam maximè quidem ea morbis patẽt quorum principes maximè partes contrarijs temperamentis ſunt affectæ. Minus obnoxia valetudini ſunt quibus diuerſæ à

principibus partes ita ſe habent. Equidem aliquos iam vidi quibus venter frigidus erat, caput calidum: ſicut contrà quibus caput frigidum erat, venter calidus. Vidimus autẽ & ex accidenti, non primùm nec propria temperamenti ratione, aſſiduè afflictum bili ventrem, qui alioqui non erat natura calidus. ęquè verò & refrigeratum alterum, quanuis non eſſet natura frigidus. ad eundem modum & caput, & iecur, & lienem, atque etiam alias partes, aliarum quandoque intemperantijs affici, cùm aut ipſę haudquaquam læſæ in proprio temperamento eſſent, aut etiam contrarium planè quàm aliæ affectum haberent. Primùm ergo de ijs verba faciam qui æquali ſunt intemperiè: idque ab ijs qui præcalidi ſunt, auſpicatus. Sanè dictum à nobis in libro de temperamẽtis eſt fieri non poſſe vt intemperies quælibet ſola diu duret, quando ipſa ſibi ipſi alteram ex neceſſitate adſciſcit. Indéque factum vt plerique medicorum quatuor tantùm eſſe intemperantias putarint, eáſque compoſitas. Simplices verò ne eſſe quidem. Nam & calidam dum humiditates ſemper conſumit, parere ſiccitatem. Et frigidam, dum nihil abſumit, humoris incremento quodammodo conferre. Eodem modo & ſiccam, per eas ætates quibus augeſcit animal, calidius ipſum ſemper efficere. quibus verò decreſcit, refrigerare & ſiccare quidem ſolidas corporis particulas, congerere verò abundãtiam excrementorum. Simili modò ſi humida cum modicè calida coierit: exiſtere aliquando in vtraque oppoſitione mediam temperiem. vtranque oppoſitionem intellego, & quæ ex calido ac frigido conſiſtit, & quæ ex ſicco & humido. Erit autem medij temperamenti (quòd eucraton Græci vocant) eiuſmodi intemperantia, in ipſo præcipui vigoris tempore, quam ἀκμὴν Græci vocant. ſed & in remiſſionis tempore prout ipſi conuenit. Optimam nanque temperiem in adoleſcentia corpus obtinet. Reliquæ omnes ętates deteriores hac ſunt: vt prius eſt oſtenſum. Atque hoc etiã meminiſſe cõueniet, vnum id quoque ex ijs quæ dicta ſunt. Cùm enim duplices actiones in animalibus ſint: certè corporales pueri præcipuas obtinent, quæ animi ſunt, ea quæ à pueris ad remiſſionem vſque ſuccedit ætas. Nec tamen eſt has ætates annorum numero circunſcribere, quemadmodũ nonnulli fecerunt. niſi fortè in latitudine quadam. Ergo pubeſcere quidem incipiunt aliqui vbi quartumdecimum an-

num

num expleuerunt. Quidam vno post anno, aut etiam amplius. Initium præterea remissionis nonnulli habent statim à trigesimo anno. Nonnulli post quintum & trigesimum. Ac robur quidem omnibus minuitur post ipsam summi vigoris ętatem: non tamen hi sanitatem amittunt, tametsi minus hanc quàm ante laudabilem habent. Cæterùm hanc habent non solùm vsque ad initium senectutis, verumetiam in ipsa senectute tota. quæ ipsa quoque quibusdam naturalis esse morbus videtur. Cùm enim nec dolore anguntur vllo, nec vllam actionem earum quibus ad vitæ munia vtimur, aut penitus amiserunt, aut omnino imbecillam habent, vtique sani sunt, sanitate quæ senectuti sit congrua. Meminisse enim profectò oportet eorum quæ de sanitate demonstrata sunt, nempe quòd ampla sit eius latitudo. Iam si tertia quoque corporis affectio est, quam neutram Herophilus appellat, quæ in ijs qui è graui euaserunt febri, conualescendi tempore cernitur, & senili ætate: omnino extra morbum senes erunt: actiones tamen perinde vt ij qui in flore ætatis sunt, firmas valentésque non habebunt. Verùm si ad videndum, audiendum, ingrediendum, aliáque facienda quæ seni expediunt, nullo deficitur corpus: etiam hoc rationabiliter senis sanitatem nomines (vtique totum hoc iungens, senis sanitatem) non absolutè sanitatem. Hæc enim propter ipsam actionum virtutem integra est, & de qua queri non possit. Senum sanitas querimonijs non vacat. Quanuis enim omnes actiones habet, nullam tamen validam habet. Atque adeò illa pars artis quæ de senum ductu instituitur, huc tantum consilia dirigit, vt sanitatem eorum quatenus fieri licet tueatur. Corpora verò quæ à prima statim genitura pronum ad morbos statum sortita sunt: ea planè ad senectutem nunquam perueniunt: aut siquando peruenerunt, vno saltem diutino morbo penitus laborant. Proposuimus autem in hoc libro de ijs disserere qui vitioso corporis sunt statu, atque hos quemadmodum sanos plurimùm tueamur, disquirere.

3. Ergo initio ab ijs sumpto qui parem in omnibus corporis partibus intemperiem habent: primùm de ijs agamus qui calidius temperamentum sortiti sunt, cæterùm in humiditate ac siccitate modicè se habent. At talis quidem corporis natura ab initio statim magis apparet sana, quàm ea quę in vtraque oppositione vitiosa est. Vtran-

que oppoſitionem intellego,& quæ ex calido & frigido cō ſiſtit,& quæ ex humido & ſicco. Eadem dentes edet citius, & citius articulatam vocem proferet,& citius ingredietur, & ſingulis annis ad portionem increſcet. poſtea verò quàm adoleſcentiæ annos compleuerit, exinde ad remiſſionem vſque manifeſtè calidior apparebit,ſic vt tum morbis, tum ſymptomatis quę à bili oriuntur,facilè ſit obnoxia. Multus nanque calor dum humorem abſumit,ſiccius temperamentum reddit. At cùm florens iam ætas item calida ſit:nimirū compoſita eorum temperies,calida ſimul ſiccáq; erit. In talibus autem temperamētis bilis abundare tum pallida tum flaua ſolet. Ergo qui hac natura ſunt,ad ætatem vſque adoleſcentiæ ſimiliter educandi ijs ſunt,qui optimæ ſunt naturæ:de quibus dictum in præcedētibus eſt. Poſtea verò quàm abſolutum eorum corpus ſit, conſyderare oportet vtrúmne bilis excrementum illis per aluum expellitur, an ad ſuperiorem ventrem ſit propenſum. Si enim deorſum feratur, conſtat nō debere eſſe ſolicitos. Sin ſuperiorem ventrem petat: per vomitū eſt emittendum, ſcilicet longe valere iuſſis philoſophis ijs qui vomere ex aqua tepida poſt exercitationes ante cibum vetant. Nam vino nec ipſe ſanè tum eſſe vtendū ſuaſerim: niſi difficulter id faciant ex aqua. Quippe eiuſmodi quędam corporum naturæ ſunt: quibus vtique vinum dulce, ſed vbi aquam præbiberint, eſt concedendum. Præterea etiam magis vbi temperamentum eorum ab initio calidius ſicciúſq; fuit, vomitio petenda eſt: propterea quòd magis etiam hi bilioſi ſunt in præcipui vigoris ætate. Quin & exercitari his vtilius eſt, non acutis exercitationibus & præuegetis, ſed potius tardis & mollibus. Sūt enim omnes qui hoc ſtatu ſunt, graciliores. Acutæ verò exercitationes conſenſu gymnaſtarum omnium extenuant: ſed lentæ contrà corpus implent. Sunt verò ex ijs qui impenſè calido temperamento ſunt, & qui exercitari prorſus non deſyderant, ſed abundè his ſatiſfaciant inambulatio, balneum & mollis ex oleo frictio. Acre nanque & mordax calidum id eſt quod ab his exhalat, non humectans: quale ἀτμῶδες Græci vocant nec ſuaue, citráque morſum. hos verò à cibis quoque balneum iuuat. Quidam verò eorum incredibile eſt quàm etiam obeſi ſunt redditi ex tali victus ratione. Antiquum autem vinū inimicum his eſt: album verò ac tenue idoneum eſt. Aeſtimandum

mandum autem in omnibus est qui à cibo lauantur,num in dextera præcordiorum parte,vbi situm iecur est,doloré aliquem aut grauitatem aut tensionem sentiant. Eiusmodi nãque corporum status iocinoris vitijs tentari solet si balneo post cibum vtantur. Ac siquando eiusmodi aliquod vitium sentiunt,illico dandum aliquid est eorum quæ obstructum iecur liberent:abstinendúmque ab ijs cibis qui crassum efficiunt succum: ac potissimùm si ijdem glutinosi sint. De his dictum abundè nobis est in tribus libris quos de alimentorum viribus scripsimus:præterea in eo libro quem de euchymia & cacochymia,id est de cibis boni & mali succi,edidimus;itémque in libro de extenuante victus ratione. Quippe qui dolorem in iocinore sentiunt, ijs tali victus ratione vtendũ omnino est quoad dolor se remiserit,& dextra præcordia leuia quodammodo sentiant. Vtile sanè fuerit & liquorem in quo macerata sit absinthij coma,offerre:præterea quod tum ex ea,tum ex aniso & amaris amygdalis conficitur;quod etiam bibere ex oxymelite præstat in eo tempore quod inter surgendum lauandúmque interuenit. Nam & postquam confecta sunt quæ ex ventre ad iecur redduntur,talia exhiberi præstat. & temporis aliquid eorum operi ante cibum sumendum dari. Non inutile est & medicamentum quod diacalaminthen vocant:cuius compositionem in quarto horum commentariorum scripsimus. Verùm in biliosis temperamentis cauere oportet huius assiduum vsum. Sed & siquando horum quispiam eo propter iocinoris obstructiones vtitur: vtilius est ex oxymelite id bibat. Porrò alimenti species, siquis horum temperamentum vertere in melius studet, contraria esse intemperantiæ debet. Sensim verò id fiet citra noxam,si & presit medicus:& qui curatur, ita sit à negocijs liber,vt omnia suo tempore peragat. Nam qui in rebus ciuilibus versatur,& multis negocijs distringitur:huic tutius est vt nec tentet temperamentum suum mutare,sed accommoda sibi nutriméta sumat. Porrò apta sunt humidis quidem humida, & siccis sicca Nutritio enim fit cùm is qui nutrit cibus,corpori quod alit,assimilatur. Citius autem assimilantur sicca siccis,& humida humidis. Quibus verò æquale temperamentum est: ijs quanto iucundius fuerit quod comedunt,tanto vtique fit magis nutriens. Atqui inæqualem temperiem sunt sortiti , ita vt his aliud io-

cinoris temperamentum sit, aliud ventris, aut alicuius corũ quæ circa iecur sunt: ijs diuersum est quod assumptu iucundum est, ab eo quod cuique particulæ est idoneum. Quoniam autem ostensum est duplex esse quod singulis conueniens est, aliud quod secundũ simplices qualitates, aliud quod secundum totam substantiam: quod simplicibus qualitatibus maximè aptum est, id qualenam sit, superius paulò est comprehensum: ídque seu mutare intemperiem per ocium velis, seu cedere cogaris propter negocia. Quòd ex tota substantia idoneum maximè est, sola experientia discernitur. Ac maximam quidem vim habet ad ea quæ eduntur bibuntúrque, non in ventre modò, sed etiam toto corpore conficienda, totius substantiæ conuenientia: cuius ratione nutrimenta animalibus & varia, & speciebus multum inter se diuersa, habentur: cùm nulla similitudo sit eius quod ex palea & herbis accedit, ei quod ex ossibus & carnibus. nulla societas eius quod ex pane est, cum eo quod ex cicuta & veratro. nam & hęc animantium quibusdam nutrimenta sunt. Fiunt autem & qualitatibus conuenientiæ: vtique si seruare temperamentum studes, humidis naturis humectante cibo maximè quadrante: siccis verò, eo qui siccet. sin alterare placet, contrarijs. In eo autem qui est in calido frigidóve ad intemperantiam lapsu, cõtraria dare semper expedit: cùm & efficacissimæ eiusmodi intemperies sint; & (vt ita dicam) magis quàm quæ ex siccitate & humiditate consistunt, potentes: quippe cùm facilè similibus nutrimentis in morbosam intemperantiam abeant. Ac si siccius quoduis membrum efficias, nihil manifestè lædes. pari modò nec si humidiori suam humiditatem serues. Euidenti verò argumento tibi & ętates sint. Quæ enim à prima genitura adolescentiam vsq; habentur, humidissima ijs caro est: senili ætati, impensè sicca. Meminisse verò in huiusmodi sermone oportet eorum quæ in opere de temperamentis sunt scripta, scilicet ne quis existimet qui superuacuis excrementis onerantur, hos humido temperamento esse, quæ res eos qui senectutem frigidam & humidam putarunt, falsos habuit. Non enim ipsæ particulæ senum humidiore temperamento sunt, sed ipsæ capacitates quæ inter corpora patent tum senum tum eorum qui humidis morbis laborant, superuacua humiditate implentur. Porrò cuiusmodi siccus morbus sit, certa scien-

tia co-

tia cognoſcet qui librum quem de maraſmo inſcripſimus, diligenter relegerit, non ſemel bíſve, nec tranſcurrens, ſed ſingulis inſiſtens atque intentus. Sanè qui hæc commodè leget, hunc exercitari prius conuenit in ſecundo de temperamentis libro, in quo demonſtratum eſt ſenis temperamétum ſiccum eſſe. Verùm quod in præſentia nobis propoſitum eſt calidius iuſto corpus, ſi quidem in prima conſtitutione medium humiditatis ſiccitatíſque habitum habuerit: omnino id in incrementi ſtatu (quam ἀκμὴν vocant) ſiccum efficitur, idque tum magis, tum celerius, ſi etiam natura ſiccius erat. Sed & ſeneſcet idem citius, quanto vtique ad ſummum incrementum peruenit citius. Nam cùm omnes in remiſſione ætatis ſicceſcimus: ratio eſt vt qui natura ſit ſiccior, in ſenilis intemperantię ſiccitatem citiꝰ perueniat. Hi ergo in præcipui vigoris ętate potiſſimùm humidam victus rationem poſtulant. cuius formulam proximè deſcripſimus. perficitur enim humectantibus cibis ac balneis, tum exercitationum & quæ præceleres & quæ multæ ſunt abſtinentia. Hi adeò æſtatis tempore & citius lauantur, & à cibo iterum, prodeſt his & frigidæ potio. At venus ſiccis temperamentis ex inimiciſſima. Vitandæ quàm maximè his ſunt exuſtiones, & laſſitudines & ſolicitudines, & vigiliæ, & motus omnis celer. Iracundia verò cum bilioſas naturas maximè accendat, acutas febres parit. Itaque quæ victus ratio ijs laudatur qui ſtatus incrementi tempore temperie ſunt calida, humiditatem tamen ab ortu mediocrem habebant: hæc ijs qui natura calidi ſunt & ſicci, magis conuenit. Nec dubium eſt quin modus quoque exceſſus ſuperantis elementi in primis conſyderandus ſit. Siquidem eatenus intendere, remittere, aut augere victus ſpeciem oportet, quatenus ſupra naturalem habitum aucta diminutáve ſunt temperamenti elementa. Quapropter ſi eorum qui natura humidiores calidioréſque ſunt, mutare temperamentum ad frigidiorem ſiccioremque ſpeciem libet: contrariam his victus rationem exhibeas oportet, ſin id cuſtodire placet, ſimilem. Sanè eiuſmodi naturæ in puerili ætate fluxionum & redundantiæ morbis maximè tentantur, itémque putredinis. Quo magis & pluribus exercitationibus & exacta ventris concoctione indigẽt. Quicquid enim in hoc corrumpitur, id toti corpori morborum putredinis

occaſio fit. Itaq; & ante cibum bis térque hi ſi lauent, ac calidis ſponte ortis vtantur: maximum inde commodum ſentiunt. Quippe huc dirigitur in his cõſiliũ, vt ipſas animalis particulas ſeruemus humidas. Quæ res omnis temperamẽti communis eſt: ſi modò contraria ratio omnium animantium corpora citius ad ſenectutem perducit, ipſáque ſit cui⁹ culpa omne genitum corpus mortale ſit. Quippe ſi fieri poſſet vt temperamentum corporis humidum perpetuò ſeruaretur: verus ſophiſtę cuius inter initia operis memini, ſermo eſſet, qui ſibi auſcultantem promiſit immortalem fore. Sed quoniã naturæ progreſſum qui eſt ad ſiccitatẽ, effugere corpori nõ licet, vt antè docuimus: iccirco ſeneſcere nobis corrumpíq; neceſſe eſt. Erit tamen id maximè diuturnum, quicquid erit minimè ſiccatum. Verùm cum humida vict⁹ ratio excrementa, & ſuccorum abundantiam pariat: difficile eſt ita mediocritatem ſeruare, vt neque morbi incidant, neque ſenectus maturetur. Quod tamen ad ipſius temperamenti rationem attinet; qui maximè ſunt humidi, ij maximè ſunt longæui. Iidem & ſanitate vbi corpus ad robur peruenit, plus cæteris fruuntur: & cæteris qui parem ætatem agunt, valentiores ad extremum vſque ſenium ſunt. Ideóque ferme tum medicis omnibus, tum philoſophis qui corporis elemẽta diligenter inueſtigarunt, temperamentum id laudatum eſt. Imò etiam vnum id proinde ſecundum naturam ſe habere quibuſdam eſt viſum. Nam quanquam in principio ſit deterius, tempore tamen reliquis præſtantius euadit. Quo magis qui tuendæ huius corporis ſanitati præficitur: ijs quę ab ipſo defluunt, proſpicere debebis, tum exercitatione (vt dixi) tum balneis ante cibum pluribus, tum verò ijs quę per ventrem & vrinas redduntur, excernendis. Nec prohibet præterea quicquam quin & apophlegmatiſmis & purgationibus aliquando vtatur: antéque omnia, cibis boni ſucci, ac vini potione quod vrinas promoueat. Et de calidis quidem temperamentis abundè dictum eſt: de frigidis deinceps agẽdum. Sunt porrò & horum treis ſummæ differentiæ, Nam aut modicè ſe habent in altero cõtrariorum pari, ita vt nec humidi ſint nec ſicci; aut alterum in his redundat, vtiq; vel ſiccum vel humidum. peſſima tamen meritò ſicca temperatura eſt. Quippe quod temporis ſpatio ſeneſcẽtibus accidit, id his ſtatim ab initio cõtingit. Ergo iſtos humectare calfa

çeréque

ceréque oportebit. Id fiet exercitatione modica, & nutrimento humectante ac calido: præterea vini calidi potione, & ſomno liberaliore: illud interim prouidentibus nobis, vt excremēta omnia quæ vel ex cibis vel potione proueniūt, quotidie expellantur. De veneris vſu dictum ſupra eſt eam omnibus qui ſicco temperamento ſunt, inimicā eſſe. Nunc verò etiam ex hoc numero potiſſimùm aduerſa eſt ijs qui ſupra ſiccitatem frigidi quoque ſunt. Nam innoxia venus ijs tantùm eſt qui calidi humidíque ſunt: tum verò qui genitura naturaliter abundant, de quibus inter inæqualia tēperamenta mox dicetur. Malum verò & illud frigidum tēperamentum eſt, quod cum humiditate coniungitur: maximéque id fluxionum morbis eſt obiectum. Succurritur huic & balnei abſtinentia, & exercitio, & tenuiore victu, & vnctionibus quæ modice calfaciant. quarum forma narrata prius eſt, vbi de laſſitudine egimus. At qui frigidi natura ſunt, cæterùm in ſicci humidíque temperatura modicè ſe habent: minus ij vel ad ſanitatē, vel ad corporis robur ſunt inepti, quàm qui in illis ſunt intemperati. horum igitur excitare firmaréque calorem expediet. In humiditatis verò ſiccitatíſque ſpecie, tota victus ratio media eſt exhibenda. Atquæ hæc mihi omnia de ijs dicta ſunt quos æqualis intēperies premit, hoc eſt quibus omnes corporis partes ad calidius, vel frigidius, humidius, vel ſiccius, ſimiliter ſunt inclinatæ. De ijs verò qui inæqualem corporis conſtitutionē habent, non poteſt paucis diſſeri, propterea quòd numeroſæ horum varietates ſunt: cùm alijs alia particula malè temperata ſit. Sed & ſi duas tantùm quis intemperatas habeat: harum quoque varietates non paucæ ſunt. proinde quæ cū prius docuero quænam ijs exhibenda ſint quibus inculpatus quidē eſt corporis ſtatus, viuunt autē vitam ſeruilē, ſiue negocioſam, ſiue quouis modo aliter appellare placet: ab ijs verò, quænam ijs qui æqualem intemperantiam habent in ſimili viuendi genere: tranſibimus dehinc ad eos qui inæqualem in corporis partibus ſtatum habent. Ergo ſalubris & inculpatus corporis ſtatus in latitudine (vt ſæpe dictum eſt) intelligi debet: ſicuti etiam ipſa ſanitas. Nam neque ſanus eſſe quiſquam noſtrum videri poteſt, ea ſaltem quę omnino inoffenſa inculpatáque ſit, ſanitate: neque inculpabili eſſe corporis ſtatu. At ſanos eſſe dicunt qui nec parte aliqua

corporis

corporis dolent, & ad vitæ munia haudquaquã ſunt impediti: pari modo & corporis ſtatu illęſo eſſe, cũ nec ab externis occaſionibus facilè in morbos incidũt, neç ab internis. Illo nimirũ pro re certa prius definito, aſſiduè ęgrotare aliquos non ob proprium corporis ſtatum, ſed propter vitioſam victus rationem: dum aut in deſidia vitam exigũt, aut nimiũ laborant, aut in ciborum qualitate quantitatéve aut tẽpore peccant, aut exercitium aliquod noxium exercent, aut in ſomni modo, aut veneris immodico vſu fallũtur, aut etiam ægritudine animi, curíſque parum neceſſarijs ſe macerant. Quippe nõ paucos nouimus eiuſmodi de cauſis quotannis ægrotare: quos tamen non dixeris vitioſo corporis eſſe ſtatu: ſicut eos qui quum nullo horum quæ recenſui, deliquerunt, tamen perpetuò ægrotant. Ergo primũ propoſitus ſermoni is eſto qui corporis ſtatum in latitudine inculpatum habet, quíque alteri viuens, toto die miniſtrat, aut maximo magiſtratui, aut monarchæ; cæterùm ad extremum diei liber à domino diſcedit. quo loco rurſus definiendum nobis eſt quem finem diei dicimus; quando aliâs lectori ſermo noſter imponat, niſi certa limitatione ſequetur. Si enim dixero diſſolui tum primùm hominem ad corporis ſui curam, cum ſol occidit, nec adiecero quo die id velim, circáne ſolſtitium, an brumam, an circa æquinoctia, an alio quopiam tempore quod dictis interuenit: nõ poſſunt commoda præcepta tradi. Romæ enim maximi dies ac noctes, paulo maiores quindecim æquinoctialibus horis ſunt. contrà minimi, paulo intra nouem. In magna vero Alexandria maximus dies quatuordecim horarum eſt, minimus decem. Ergo qui in breuiſſimis diebus, & longiſſimis noctibus à miniſterio occidẽte ſole redit, huic fricari per ocium, & lauari, & modicè dormire licet. Porrò nemo eſt cui nec in maximis, nec etiam his, licet aliquid mediocriter agere. Nec ipſe profectò quẽquam noui tam infœlici vitæ ſorte. Antoninus enim, qui imperatorum quos ipſi vidimus, promptiſſimus ad curam corporis venit: breuiſſimis diebus ſole occidente in paleſtram ingreditur: longiſſimis autem hora nona, aut ad ſummum decima. Quare licet is qui illi in diurnis officijs adſiſtunt; vbi diſceſſere, reliquo diei tempore corporis curam agere: ita vt ſole occidente ad ſomnum ſe conuertant. Nam

cùm minima nox nouẽ horas æquinoctiales æquet: abundè his fuerit si id totum tẽpus in somno sumpserint. Ergo videndum est assuetúsne per anteactam vitam exercitationi talis minister fuerit, an citra exercitationem lauari. Nam sunt qui ne frictionem quidem sibi adhibeant, sed protinus perfusi oleo, balneum ingrediantur, aut etiam strigili tantum arrepto, quo sudorem in ipso balneo destringant. Ac nonnulli quidem hanc consuetudinem modicè ferunt, ita vt aliqui eorum nec assiduè ægrotent, nec lõgo tempore: vtique quibus libera corporis transpiratio est, εὐδιαπνεύστους græci vocant. eosdem aliqui tum medicorum, tum gymnastarum, aræosyncritus græcè appellant. Quin dictum & ab Hippocrate est huic generi hominũ sanitatem magis constare. Ait enim: Laxitas corporis ad transpiratum, quibus plura per cutim ferũtur, salubrius. quibus pauciora minus salubre. Hanc corporis naturam ad aliam consuetudinem transferre non oportet, sed nec vllam omnino aliam naturam nisi quæ longo iam tempore ægrotat. Quòd siqua assiduè ægrotet, disquirere in ea causam conueniet. Ea inuenietur, si initium inquisitionis ab ægritudinis specie cœperimus. Quicquid enim eorum quæ in ipso sunt, corpus affligit: duplici id occasione oritur: aut redundantia, aut succi vitio. Ac siquidem redundantiæ vitijs ægrotare videbitur: huc vniuersa tendet victus eius ratio, vt succos ad conueniẽtem modum reuocet. sin ex succorum vitio, vt pares eos faciat. Prius autem specialiter dicetur quemadmodum prospiciendum mediocritati sit, quæ in quantitate spectatur. post quemadmodum æqualitati, quæ in qualitate consistit. Itaque iam de priore agamus, ducto tandem ad principium sermone: Vbi quod ex corpore exhalat, minus est ijs quæ accepit, redundantiæ oriri morbi solent. Ergo prospiciendum est vt eorum quæ eduntur ac bibuntur, respectu eorum quæ expellũtur, conueniens mediocritas seruetur. Sanè is modus seruabitur, si ponderabitur à nobis in vtrisque quantitas. Qui enim balneum statim ingrediuntur, ijs postea frictione vti, atque etiam prius paulum dimoueri: qui verò hæc prius obierint, paululum etiam hæc ipsa inaugere suadebimus: detrahere verò de nutrimẽti vel quãtitate, vel qualitate, vel etiã vtraque. Qui enim celeriter notabilem abundantiam aceruãt,

ijs de

ijs de vtraque:qui nō celeriter,aut non notabilem,ijs de altera demptū esse sat fuerit, vtra videlicet homo ipse potius voluerit. Ac quemadmodum de quantitate dematur,notum est. De qualitate demitur,cùm exigui nutrimenti cibus apponitur. Siquidem non pauci suilla nutriti,celerrimè copiā aceruant:cum aliâs requirat id nutrimentum, tum frictiones, tum exercitationes planè vehementes. His igitur olera & legumina,quæ non multum corpori adijciāt,præterea pisces & aues, quæ multum item non nutriant, exhibenda sunt. Qui verò vitiosos congerunt succos:ij non perinde vt qui redundantiam cogunt,vni tantùm rei sunt intenti: quādoquidem nec vnica est vitiosi succi species. Alij enim magis frigidum pituitosúmque eiusmodi succum congerunt, alij magis calidum ac biliosum, nonnulli magis aquosum: alij rursus magis melancholicum, id est qui magis atræ sit bilis. Horum ergo cuique abstinendum ab ijs cibis potionibus est qui eum quem colligunt succum facilè gignant. Porrò dictum abunde de his est in tribus libris qui de cibo rum viribus sunt inscripti: item in alio quem de ijs qui bonum malúmve succum gignunt,inscripsimus. Est & præter hos alius de ijs qui extenuant cibis: vtilis profectò ijs qui crudum congerunt succum,qui crassus quidem omnino est, non tamen perpetuò glutinosus. Sanè omnibus his commune auxilium est alui deiectio: potissimùm verò quibus est naturaliter adstrictior. Communis porrò est & veneris conueniens mediocritas. Quibus enim inculpata corporis constitutio est: non debent ij(veluti siccis supra preceptum est) à venere omnino abstinere. Illud tamen consyderationem desyderat,semélne die, an bis sit ijs qui eiusmodi vitam agunt,comedisse, ex vsu. Eius consyderationis caput est & corporis ipsorum natura,& ab hac invictus ratione consuetudo,& tertio ab his si mutare victus rationem videbitur, quo pacto eius mutationem homo ferat. Atque ab ipsa quidem natura,eius quod conducet significatio datur. Et eorū quidem quibus biliosus venter est: sicuti dictum nobis in quarto iam est,& nunc nihilominus dicetur, primi semper ciborum ac potionum sint qui aluum deijciant. Ex vinis quidem dulcia,& quæ mollire ventrem possunt. Non enim omnia eius sunt generis. Ex cibis, olera cum oleo & garo. Vitanda verò ex vinis sunt austera.ex cibis,qui adstringūt:

nisi si fir-

niſi ſi firmandi oris ventris cauſa, poſt totam comeſtionem exhibeātur. Id autem experientia quoque diſcernēdum eſt. Sunt enim quibus adſtringentium vſus adeò aluum non cō primit, vt etiam ad deijciendum conducat: propterea quòd os ventris roborat. Quod euidentiſſimè in ijs qui imbecillius id obtinent, cernitur. Quicunque verò paleſtræ exercitijs ante balneum ſunt vſi priuſquam diſtrictæ negocijs vitæ ſe addicerent: ijs vt ab ipſis abſtinuiſſe eſt incommodiſſimum: ita vt ſimiliter vtantur, præter incommodum, etiam fieri omnino nequit. Ergo exercitatione quæ apotherapia dicitur (de qua ſupra egimus) iſtis vtendum cenſeo: & ſimul de ſuillæ carnis modo nonnihil demendum. Quoniam verò (vt ante dixi) ſunt quibus ante balneum eſitaſſe aliquid eſt melius: dicendum deinceps eſt tum de hora qua facere id debent, tum quantitate eorum quæ ſument, ac qualitate. Ergo quod ipſe facere inſueui diebus ijs quibus propter vel infirmos viſitādos, vel ciuilia negocia, putaui me ſerius ad balneum acceſſurum: id dicere non grauabor. Ponatur dies quod id fit, tredecim horas æquinoctiales longus. in decimam verò corporis curandi ſpem eſſe. Hoc caſu viſum mihi eſt circa quartam horam ſimpliciſſimum ſumendum eſſe nutrimētum: qui vtique ſolus eſt panis. Atque ipſe quidem ita feci. Quibuſdam verò pane ſolo veſci ſine obſonio non placet, ſed eū cum palmulis, oliuis, melle, aut ſale, ſumunt. ſunt etiam qui poſt eum bibunt. Ego verò nec à tali cibo vnquā bibo, & ſolùm panem comedo. Sit autem cuiuſque eorum modus, is qui decima hora concoctus eſſe poſſit. quippe ſi exercitari cupiant: eo maximè pacto citra noxam ſe exerceant. ſi quidem non leue incommodum nonnullis accidit cùm repleti cibo ſe exercitant. nonnullis enim & caput impletur vaporibus, & in iocinore aut ponderis ſenſus, aut diſtentionis, aut vtriuſque, percipitur. Ergo cùm tale quippiā incidit, ſuccurrendum ei quàm primum eſt. ſi iecur obſtructum ſit, ijs quę invijs eius hærentia impeditáque expediāt. ſi caput repletum eſt, ambulationibus, ſed potiſſimùm ante cibum. nihil tamen vetat quin & poſt cibum. Cæterùm has quàm maximè lentas eſſe expedit. Illas quæ ante cibū ſunt, magis his quidē citas, non tamen quales feſtinabundi vſurpamus opere aliquo vrgente. Quæ verò iocinoris meatus obſtructos expediunt, eædem tarditati concoctionis condu

cunt. ho-

cunt.horum optima ſunt oxymeli, & diatrion pipereon in quo nullum immiſtum ſit medicamentum nō familiare. Ad hæc tenuatorius victus. hæc enim tarditatem concoctionis corrigunt,& obſtructiones iocinoris liberant. Vbi verò corruptio ciborum in ventre accidit: quibus id quod corrumpitur,in aluum deſcendit,ijs maximum id compendium ad ſanitatem eſt.quibus verò non deſcendit, ij prouocandi ijs ſunt quæ leuiter deijciunt: cuiuſmodi ſunt dioſpoliticon (vtique cum pari cum reliquis pondere nitrum immiſtum habet)& quod ex ficis & cnico componitur,aliáque quæ ex cnico vel epithymo conficiuntur. Porrò ijs qui ita ſunt affecti,etiam vomitus ante cibum conducit. Conſulendum verò his eſt ne quid fumidum,aut malè olens,aut denique facilè corruptibile nutrimentum accipiant: ſed quæ boni ſucci ſint,(medici euchyma vocant) potius eligant. Scriptum verò de his alibi eſt in ijs quæ de boni malique ſucci cibis prodidimus:præterea in illis tribus quos de ciborum facultatibus inſcripſimus. Percommodum verò ijs qui ita ſe habent hominibus eſt,& ſi ex conueniente interuallo aluum ſubducant per ea quæ modicè purgent:cuiuſmodi eſt quam medici dialoës picran Græcè vocant. Si verò longo tempore vitioſum ſuccum augeri ſinas:grauis quiſpiam morbus ipſis incidet. Sanè poſſunt eiuſmodi ſibi curam impēdere ijs diebus quibus publicum aliquod feſtum celebratur:quo nimirum liberi à ſeruili miniſterio ſunt. Verùm multi per intemperantiam adeò nihil agunt quo quod vitioſum in corpore collectum eſt corrigant, vt etiam magis ipſum accumulent,dum vitioſo victu in ipſis feſtis vtuntur. Quo fit vt alijs eorum diutini morbi incidant,à quibus tota vita explicare ſe nequeunt:(cuius generis mala ſunt & podagra,& articularis morbus,& calculus)alijs acuti, ſed qui vel ſingulis annis infeſtent,vel certè alternis omnino. Aliqui verò etiā bis ita in vno anno laborant. Ars verò quæ ſanitati tuendæ præſidet,ijs qui ſibi paruerint conſtaturam ſanitatem promittit. Qui verò parere recuſant: ijs perinde eſt ac ſi omnino non eſſet. Recuſant autem alij, ab ipſa in præſens voluptate victi:quos incontinētes intemperantéſque nominãt. alij ambitione:quam Græci hodie κενοδοξίαν, id eſt vanam gloriam vocant. Quorum is erat qui quiduis potius ſuſtinuiſſet, quàm picem ſibi toto corpore continenter illini: ſuadentibus

ſuadentibus id medicis pro gracilitatis remedio. hæc enim nonnullis propter totius corporis in ſicci frigidíque exceſſu intemperiem oritur, nonnullis verò propter digerentis in corpus, vel nutrientis, vel etiam ambarum facultatum naturalem imbecillitatem. Porrò omnibus qui ita ſũt affecti, auxiliatur vnguenti genus quod à Græcis hodie dropax dicitur, vtpote quod & diſtribuendo in corpus alimento, & nutritioni conducit. Et ſanè multos ex ijs qui prius graciles fuere, videre licet hoc remedio obeſos redditos: potiſſimũ quibus digerendi facultas infirma erat, nutriendi verò firma, ſed quæ per aptæ materiæ penuriam, affatim nutrire nõ potuit. quod ei nimirum ex deducendi in corpus alimenti defectu incommodum accedit. Verùm aliqui per ambitionem (vt dixi) ne (ſicut delicati, aut qui formæ plus ſatis indulgent) pice vngi videãtur, refugiunt eiuſmodi auxilium, atque aliud quippiam ſibi à nobis excogitari gracilitatis remedium iubent: cùm tamen nullum ſit quod huic poſſit æquari. prodeſſe tamen poſſunt etiam hæc, ſi ante balneum manu nec adeò molli, nec rurſus aſpera, corpus perfrices quoad ruborem contrahat: deinde dura frictione non multa cutem cogens, denſam eam durámque efficias: ab his, ſi mediocri exercitatione vſum, ac lotum, citra tamẽ longam in ſolio moram, hominem abſtergeas, ad iam dictę frictionis ſiccæ formam: mox vngas oleo exiguo, ac cibum offeras. Quippe ſtudium in his eſt, vbi bonum ſanguinem in corporis molem attraxeris, vt tum nutricem vim firmes: tũne quod attractum eſt exhalet, proſpicias. Ac firmatur quidem nutriendi vis excitato in carnibus calore. Non exhalabit autem qui attractus in has ſanguis eſt, ſi oleo vnxeris: vtpote quod emplaſtici medicamenti vim habet. Quod ſi ætas non reclamet, etiam ſi frigida lauatione vnà cum prędictis vtetur, magno fruetur commodo. Contrà verò in ijs qui immodicè ſunt obeſi, minuenda digeſtio eſt: augẽda verò corporis exhalatio. Porrò minuetur digeſtio aſſidua vẽtris deiectione: nempe aſſuefaciẽtibus nobis nutrimẽti inſtrumenta, quæcunque cõtinent, ea ſtatim peſſum impellere. Corporis autem exhalatio inaugebitur celeri exercitatione. (cuius generis curſus eſt) præterea vnguentis ijs quæ euaporãdi vim habent, fricando quàm plurimùm. Sanè frictionem mollem eſſe conueniet, ac quæ laxum corpus efficiat. Ipſe

ciat. Ipſe nanque præpinguem quendam paruo tempore ad mediocritatem carnis reduxi, celeri primùm curſu vti cogens, dein ſudorem linteo vel molli admodum vel admodũ aſpero detergens. ab ijs vnguentis euaporantibus: quæ hodie acopa medici iuniores vocare ſolent, largiſſimè perfricui: ac poſt eiuſmodi frictionem, ad balneũ perduxi. à quo non protinus cibum dedi, ſed quieſcere interim iuſſum, aut etiam conſuetum aliquod munus obire, rurſus ad balneum ſecundò egi. poſtea ciborum multitudinem qui parum nutrirent, appoſui: eo conſilio, vt ſaturarent illi quidem, cæterùm exiguum nutrimenti in totum corpus ſummitterent, Sed & alias quæ totum occupant corpus intemperies ſimili ratione corrigere conueniet: primùm eorum quæ agi oportebit, inuento ſcopo: mox materijs quæ ea præſtare queant. Nam nunc compendio ſermo omnis ſemel peragatur ad eos qui tum frictionum, tum exercitationũm, tum balneorum rationes memoria tenent, itémque ciborum & medicamentorum. Ac de frictionibus exercitationibúsque in hoc opere ſupra eſt dictum: de cibis verò alibi, atque etiam de medicamentis. Quippe doctrina quæ methodo id eſt via rationéque traditur: cùm communia generaliáque complectitur, ad multa particularium tum facilè recordabilis, tum verò compendiaria efficitur. Ego verò cùm nõ tantùm vniuerſalia ponam: ſed etiam particularium exempla his apponam, abſolutiſſimam me arbitror tradere doctrinam. Iam ad inæquales corporum ſtatus accingi tempeſtiuum videtur. Ea porrò etiam valetudinaria omnino ſunt. Sanè inæquales ſtatus trifariam fiunt, prout compoſitio corporis noſtri triplex eſt: Vna ex primis elementis, ex quibus conſtãt ea quæ Ariſtoteles ὁμοιομερῆ, id eſt ſimilares partes nominat. Secunda ex his ipſis ſimilaribus. quæ ipſa quoque rurſus ſenſibilia diſſimilarium partium elementa ſunt: ex quibus inſtrumentalium compoſitio conſiſtit. Tertia ab his totius corporis compoſitio ex ipſis inſtrumentalibus eſt: ac facillima quidem tum ad diſcernendum, tum verò ad curandũ. tertia eſt difficilior ſecunda. maximè lubrica prima eſt. Commodius ergo à tertia incipitur, quæ faciliorẽ ſe & ad cognoſcendum præbet, & ad cuſtodiam: vt ſtatim in capite (neque enim alienum eſt ab eo cœpiſſe) quod intemperatæ naturæ ſit, adeò vt multa excremẽta gignat, vnde lædi ſubiecta mem

iecta mem

secta membra contingat, in quodcunque excrementa procubuerint. Ac promptissimè quidē in os & nares impetum excrementa faciunt. decidunt verò & in oculos, nonnullis etiam in aures. Sed excremēti in os decursum tum gula excipit, tum aspera arteria. appellant hanc Græci & βρόγχον cuius summa pars quæ ori coniungitur. (λάρυγξ autem Græcè dicitur) instrumentum est vocis: vt in libro de voce est indicatum. Ergo is larynx ab ijs quæ capite decidunt madefactus, principio quidem raucam vocem facit, procedente verò tempore paruam. Si verò longius etiam procedit malum, totam adimit. Quippe cùm larynge arteria quoque ipsa vnà humectatur. Quòd si acris fluxio sit: non solùm ad vocem ineptæ prædictæ partes fiunt, sed etiam grauissima quædam erosio his accedit: quæ talis est naturæ, qualis sunt quas subinde in cute citra externam causam læsa factas videmus. Ita verò & pulmo his exulceratur, & morbus tabes dicitur, Græcè φθόη. At si in gulam & ventrem fluxio feratur: quæ quidem frigida est, in frigidam intemperiem corpora mutat. quæ calida, in calidam. hæc verò etiam exulcerat spatio. Inter initia verò appetentiam & concoctionem labefactat. At frigida quidem fluxio tarditatem concoctionis, & cruditatem, & acidos ructus creat. quòd si etiam corrupta sit, alimentum quoque in corruptelam vertit, quæ vel fumidos, vel acidos, vel alterius cuiusquam dicibilis indicibilísve qualitatis ructus emittat. Si verò inferius se noxa recipiat: & ieiunum, & crassius intestinum, quod colon vocant, affligit. Quinetiam vasa quæ sunt in mesenterio, & per quæ fit in iecur cibi digestio, tangit. Ac nonnullos quidem desyderium appetitus excipit. Alios appetentiæ à natura alienæ, (quas caninas appellant) aut etiam vitiosi cibi cupiditas, qualis grauidis, quas κιττῶσας Græcè vocant, accidit. Sanè non latet vuam quoque & paristmia, & parulides, & antiades, & dentium erosiones, & vlcera & putredines in ore, saniem hanc quæ à capite in ipsa decidit, consequi. Ac pleraque medicorum pars aut columellam incidunt, aut medicamenta quibus expui faciant quod in pulmonem per asperam arteriam defluxit, exhibent. Alij ventri prospiciunt. Alij dentibus & ori, aut etiam ijs que in naribus constitere, prouident: vt de oculis auribúsq; taceam, qui ipsi quoque in non paucis læduntur: cùm sa-

tius(arbitror) eſſet ipſum mali ceu fontem tollere,caput ipſum firmando: aut ſi hoc præ magnitudine naturalis intemperantiæ non liceret,ſaltem illi proſpicere: ab ipſa ſcilicet vitij ſpecie,prouidentię ſignificatione ſemper accepta. Nec committere vt quod nonnulli medicorum faciunt,qui omni capiti medicamentum quod ex thapſia & ſinapi componitur applicant,id ipſi quoque facerent:quando ſi ex calida intemperie caput malè habet, talia medicamenta noceant. Expedit igitur hos frequenti balneo potabilis aquæ fouere:quo & calidos vapores qui in capite ſunt,euocemus, & totum capitis temperamentum melius reddamus. Calidarum autem quæ ſpontè naſcuntur,noxius his vſus eſt. ſiquidẽ quæ ex his ſulphureoſæ,bituminoſæve ſunt, eæ propterea quòd calfaciunt, inimiciſſimæ calido naturaliter capiti ſunt.aluminoſæ verò,quoniam anguſtos habitus meatus claudũt. Solis autem ijs ſpontè natis citra noxam vtantur,ſi tamen ipſis vtendum,quæ vtique dulces ſunt.ſic enim tutò dixeris. nam quòd vtile etiam aliquid ex ipſis proueniat,id verò non perinde tutò dixeris: quando nec calidæ fortaſſe forent ſi omnis calfacientis medicamentoſæ virtutis eſſent expertes. Satius autem ſit eiuſmodi aquas experientia diſcernere: quando etiam raræ inuentu ſunt: apud nos ſtadijs ab vrbe paulo plus centum: in Pruſa minus decem. Ergo quę apud nos eſt in Allianis,(ita enim locum appellant)vnius tota rationis eſt,atque ex vno fonte manans, quæ verò in Pruſa eſt,[diuerſæ.]Item diuerſus medicamentoſæ aquæ fons,æquè vt apud nos,in Licetis. Quibus verò caput vehementer calidum æſtuánſque eſt:ijs præſtat æſtatis tempore roſaceo perungi: quod ex roſis tantùm ac ſine frondibus ſit confectum. Atque in hoc ipſo genere illud præſtantius eſt, quod ex crudo oleo (quod omphacinum & omotribes Græcè vocant)iniectis roſis componitur. Quod longè etiam melius eſt ſi ſalis omnino ſit expers. Sunt capita quæ propter arteriarum temperamentum in vertigines (quæ Gręcè ſcotomata vocant)& capitis dolores incidunt. in quibus etiam arterias incidere ſolemus. Sed hoc genus propoſitæ artis limites egreditur. Quę tamen ex nimis acuto neruorum ſenſu aſſiduè dolent, qui à capite orti plurima ſui parte,os ventris texunt, pars etiam ad reliquum vẽtrem deſcendit:his ſanè mederi propoſitæ iam artis officium eſt.

potius

potius tamen cõsilium est,id agere quo minus hæc vllo modo incidant,cauendo ne aut biliosus humor in ventrẽ prorsus confluat,aut quàm celerrimè inde expellatur. Atque vt ne prorsus quidem confluat,consulueris,si citius cibum exhibeas. Vbi enim totius corporis biliosius temperamẽtum est,venter imbecillus:vtique cibo qui ventrem roboret(eustomachum Græcè vocant) firmari postulat. Vbi enim ita non prospicitur,defluunt in eum quas corpus aceruat, superuacuæ sanies,quos Græci ichores vocant. Ex quarum vapore non solùm capitis dolores nonnullis oboriuntur, sed etiam suffusorum quos hypocheomenos vocant symptomata. aliquibus verò & comitialis conuulsio. Horum itaque omniumvniuersa victus ratio,ad frigidius potius humidiúsque mutanda est. Quod autem in ventrem confluit: id vomitione,ac ventris solutione expellendum est. Stomachus verò cibis quidem quotidie priusquam bilem contrahat,firmandus.purgetur verò medicamẽtis ex maiore interuallo, absinthij coma,& compositione ex aloẽ quam picran vocant.quippe hæc quod altius in tunicas biliosi ventris se recepit, expurgat: absinthio parum id præstare valente. Est enim absinthio vis tantùm detergendi adstringendíque:ac talis quæ(vt sic dicam)sordes tunicarum ventris detergeat, non si quid altius in eo inbibitum est,foras extrahat atque expellat,sicut aloë. Quæ autem post hanc ventri extrinsecus admouentur vnctiones, eæ modicè adstringentes sunto:vt melinum,mastichinum, & nardinũ, & alia id genus. Ac æstate quidem potius melinum,hyeme nardinum, verè mastichinum. Nam id medium est inter melinum & vnguẽtum nardinum. hoc enim calfacit, potissimùm cùm amomum liberalius immistum habet.illud refrigerat. Est autem opulentis mulieribus & quod præstantius nardino vnguentum sit: nempe foliatum: præterea quæ spicata vocant: quæ ventrem & roborare possunt, & calfacere. Si verò non modò caput calidam saniem ventris partibus transmittit, sed etiam venter ipse calidam intemperiem habeat, vtique qui frigefaciant tum cibo tum potione semper vti conueniet: atque eam qualitatem in his pro temporum anni ratione intendere variè ac remittere: nusquam tamen ad contrariam peruenire. id quod in ijs qui medij temperamenti erant, fecimus, hyeme calfa-

cientes,æstate refrigerantes, Ad eundem modum si vtraq; pars frigida intemperie sit affecta, semper calfacientibus tum cibis,tum potione,tum vnctione vtendum est:variè tamen ea pro temporum ratione intendenda remittendáque sunt. Porrò difficilis connexio est quoties vel in calidum ventrem frigida & pituitosa sanies defluit, vel in frigidum calida. Atque harum duarum alteram semper expertus sum magis ad curandum rebellem : nempe in qua frigidi pituitosique succi in calidum decidunt ventrem. Pessimus verò is status est, cùm homo ea compositione naturáque est,vt nec ventrem facilè solubilem habeat,nec vomere ex facili possit. Corrumpuntur enim pituitosi humores, si diu sint in ventre morati:adeò vt & ipsum erodant, & simul vitiosos interim halitus ad caput summittant. Nam si pituitosus succus à capite in frigidum natura ventrem decurrat, facilè his succurritur, si mane aliquid simplicis medicamenti sumpserint, quod diatrion pipereon dicitur. Sed & piper solùm ad exactum contritum leuorem: aquæ mixtum bibere his licet. Ad quem vsum melius stomachóque aptius album piper est. Porrò absinthij potio his est aduersissima,vt quæ pituitosum succum ipsorum ventri affigat,cùm detergendi vim non habeat, quæ adeò sit æstimāda. Sed nec aloë valde his conducit:cum ei biliosi trahendi humoris facultas sit:eóq; excogitata salubriter est compositio quam picran vocant:quæ acrimonia caloreque eorum quæ in se habet,crassos & lētos succos dissecat ac deterget: cuius generis cinamomum est. Verùm assiduè vti hoc medicamento non licet, sicut diatrion pipereon aut diacalaminthes:quibus etiam si quotidie vtatur quē frigidus venter infestat,nihil incommodi ex his sentiet. In totum ergo ad aloës drachmas centum,reliquorum cuiusque conijciuntur drachmæ sex,quæ ipsa quoque sex sunt. Atque hæc est picra quam Romæ omnes præparāt. Ego verò etiam alias duas compono. Atque in altera eorum quæ calfaciunt,plus: in altera minus conijcio. At plus quidem reliquorum immiscebimus, si de aloës solius pondere detrahemus: sic vt in illius drachmas octoginta, reliquorum cuiusque addamus sex. Minus verò, cum aloës modum augebimus, viginti drachmis adiectis: sic vt centum viginti eius drachmis cæterorum cuiusque adijciamus sex.Minimè verò latet

& quòd

& quòd in penuria cinamomi ponendum pro eo ſit optimæ caſiæ duplum: quam aliâs ea eſſe virtute nonnulli putant, vt nihil ab inualido cinamomo abſit. Nam à generoſo etiam talis caſia longè ſuperatur. Verùm ſicut in boni panis inopia, vel viliſſimo veſcimur: ſic in cinamomi penuria, exquiſitiſſima vtemur caſia. Ac in quibus quidem venter aut frigidus eſt, aut etiam temperatus, cæterùm ad frigus propenſior: ijs aptum medicamentum eſt quod dioſpoliticon vocant. Quod ipſum quoque dupliciter confici aſſueuit. his qui aluo ſunt adſtricta, nitro quod Bernicarium vocant, cum cumino, ruta & pipere, pari pondere admiſto, pro ijs qui ſoluta ſunt, dimidio. Conuenit nanque ab hoc medicamento & pituitam extenuari, & ſpiritum flatulentum expelli. Grauis autem nec facilè tractabilis complexio eſt ventris qui intemperanter calidus ſit, cum frigido capite. Quæ enim in ventrem defluit pituita, diatrion pipereon ac diacalaminthes eget, etiam cuius modò mentionem fecimus dioſpolitici. Os autem vẽtris ab ijs quæ calorem accendunt, offenditur. Ergo in ijs qui ita ſunt affecti, id agendum, vt pituitam diſſeces, detergeáſque ijs quæ haudquaquam calfaciunt: quod genus oxymeli eſſe nouimus. Iam lubrica atque ad curationem difficilis connexio eſt vbi tales partium affectus coiërint, in quibus os ventris (quem ſtomachum vocant) imbecillum eſt ac nauſeoſum, venter autem ipſe retinetur. Quippe quæ hunc laceſſunt, ſtomachum omnia ſubuertunt, ita vt in ſummo eius cibi natent, & nauſeam ſubinde excitent. His neceſſariò incidit vt cibum parum bellè concoquant. Quòd ſi contrà illis ea quæ ſtomachum firmant, exhibueris: etiã in tertium quartúmque diem ipſis venter ſiſtitur. Huiuſcemodi igitur hominibus vnicam victus rationem conuenire animaduerti: nempe vt primo loco olera cum oleo & garo, aliáque quæ ventrem mollire ſolent, ſumerent: poſt iuſtum autem cibi modum, aliquid eorum quæ ſtomachũ roborẽt, acciperent. Ea ſunt mala & pyra & punica. Quippe aliqua ſunt horum generum quæ citra acorem adſtringãt. Ipſe autem qui affligitur, omnibus ſeorſum vſu exploratis, quod minimè noxium iucundiſſimúmque inuenerit, eo vtitor. Non multum autem de horum ſingulis eſt ſumendum: ſed quantum (vt dixi) imbecillitatem ſtomachi reficiet. nam

eiusmodi horum vsum ventrem soluere, experientia comperi. Atque in totum magis qui ita sunt affecti, desident, si quid adstringens post cibum sumpserint. quàm si eo prorsus caruerint: propterea quòd os ventris iam roboratum & trudit deorsum quæ in summo natant, & cum his vnà quæ in toto superiore sunt ventre: tum verò ipsum ciborum momentum intestina quoque exceptum seruant: ipsa quoque impellentia quæ à superioribus acceperunt. Videtur enim ipsa tum impellendi, tum expellendi vis, etiam si à sede ipsa aliquid sursum impulerit, ipsum motum longissimè tueri: quanuis præter naturam sit eiusmodi in animalis corpore transitus. Cæterùm ita se habere vt dicimus, cuiuis intellegere licet, si quod sæpe nobis accidit, ad memoriam reuocet. Nam mordax interim humor in locum aliquem sedi vicinum receptus, ad expulsionem sui nos irritat: quem tamen cohibere propter ciuilia negocia coacti, nec ab his expediti eum expellimus: & facta conuersione eius, caput inde dolere sæpenumero sentimus. Optima igitur ratione tãetsi lubricantes cibi stomachum innatant: austera sumpta, vbi superioribus ventris partibus robur addiderint, principium deorsum ferendi ijs quæ in eo continentur, suppeditant. Id ferendi principium intestina tum excipere, tum ad imum vsque exitum seruare solent. Atque cùm satis de his hactenus sit dictum: ad aliam inæqualem compositionem transire par est: quæ nulli dictarum in malitia cedit: vtique in qua renes calculum gignunt, aut tophos quos Græcè πώρους, aut quomodocunque aliter vocant. totus verò corporis habitus gracilis est. hi nanque medicamenta victúmque quæ extenuare possint, requirunt. At ea gracili corpori sunt inimicissima: adeò vt quidam qui propter renum vitiũ vsus his fuerat, vbi digitos deterius moueri sentiréque sensit, & vt ipse locutus est, veluti cauũ quiddam sonãtes: communicauit rem medicis, primùm in Campania, vbi ipse agebat. hi tanquam eo affectu laboraret qui paralysin id est resolutionem neruorum minaretur, medicamentis quæ ex euphorbio & limnesi (quam etiam adarcen vel adarcon Græci vocant) vtebantur. Vt autem affectus ei in deterius cessit, & symptomata cum vehementi dolore ad superiores partes semper ascenderent: mihi, qui id temporis in Campania forte eram, rem indicauit: opémque rogauit, Ego verò cum

ex ijs me-

ex ijs medicamentis quæ memorauit ſiccatum in hunc affectum veniſſe intellexi. Quærentique qua maximè victus ratione ſiccitati ſuæ citra renum noxam mederi quis poſſet: ptiſſanæ cremorem excogitaui, & piſces tum ſaxatiles, tum qui in alto mari degunt, alióſque in quibus nihil eſſet glutinoſum. Simili modo & ex volatilibus quæcunque ſimilem carnem habent. porrò multæ ex montanis vocatis volucribus, tali ſunt temperamento. Quas nanque in vrbibus concluſas caupones qui eas venditant, humido ac copioſo nutrimento impinguant: aduerſiſſimæ his ſunt. Optima verò ijs qui ita ſunt affecti, caro eſt vt ex auibus, perdicum, proxima attagenarum & ſturnorum, & merularum, & turdorum. Quòd ſi montanarum auium copia non eſt, de ijs quæ in agro victitant, & gregalibus columbis qui in turribus nidificant, ſumere licebit. Itémque paſſerculos qui ſimiliter in turribus nidificant. pyrgitas Græci vocant. Sunto autem in editis locis eiuſmodi turres. Ita nãque & gallinis & gallinaceis qui in corte aluntur, vti licet. Lac verò ſic affectis reliquorum quidem animalium eſt prohibendum, vnum verò aſininum concedendum, propterea quòd cæteris omnibus eſt tenuius. Ac vt vno verbo dicam, mediam eſſe conuenit inter extenuantem impinguantémque, victus eorum rationem. Particularem verò quæ his cõueniat materiam, tum in ijs libris ſcripſimus qui ſunt de ciborum virtutibus editi, tum in eo in quo de euchymia & cacochymia præcepimus. Adeò ſuperuacuum eſt hoc loco pluribus morari: cùm id tantum dixiſſe ſit ſatis, de toto horum corpore nutriendo curam habendam per eam quam ſuprà comprehendi victus rationem, vbi de eo ſermonem feci qui quiduis potius ſufferre voluit, quàm pice illini. At ſi obeſus ſit quem calculus infeſtat, audacter huic tenuem victum iniungito. Eadem & ijs qui articulorum vitijs laborant, conuenire præcepta cenſebis. Quippe ipſi quoque medicamẽtis arthriticis podagricíſque ebibitis, ſi carnoſi, & craſſi, & pingues ſunt: nullum ſentiunt incommodum. ſin graciles, non modò totum corpus, ſed etiam pedes ipſos, interim verò & manus, ſi hæ quoque prius malè habebant, in grauiſſimum ſtatum ſiccando perducunt. Scire tamen licet podagrica hæc antidota multum à nephriticis diſtare, non in eo modo quòd craſſos glutinoſóſque ſuc-

cos attenuent, verumetiam quòd calfaciant & siccent. Nam calculosis quæ valde calfaciant, dari nullo modo conuenit. Quoniam verò dictum abundè de talibus omnibus est in opere quod de medendi ratione conscripsimus: præterea in ijs libris quos de medicamentis edidimus: (qui ipsi duplices sunt. qui priores ordine sunt, de medicamentis simplicibus. qui posteriores, de compositis) profectò nec omnino nihil, nec prolixius meminisse de his cõueniebat: propterea quòd eiusmodi corpora inter ea quæ exactam sanitatem habent, & quæ iam ægrotant, medium statum obtinent. si quidem ea pars artis quæ instantem morbum declinat, (prophylactice Græcè dicitur) affectis ad hunc modum corporibus cõsulit. Nemini enim ex ijs qui corporis habitum inculpatum habent: aut medicamenta bibenda, aut tenuante victu vtendum censemus. Sed qui pro naturali imbecillitate aut corporis totius, aut partium quarundam, ex leui causa læduntur: hos ad prædictæ prospicientis partis victum traducendos censemus, atque à suspecto summouendos. Quem tamen nemini esse noxium videmus eorum qui naturali corporis bono sunt habitu, & modicè laborare non grauantur. Verùm qui ex leui causa afficiuntur, ita vt magnis morbis assiduè C.12 vexentur, veluti comitiali, vertigine, (quod scotoma Græcè dicitur) capitis doloribus. item alijs in quibus caput subiectis partibus symptomatum occasio est, quarum sunt dentes, gingiuæ, columella, vno verbo omnes quæ in ore & faucibus sunt partes, ad hæc aures, & oculi, & stomachus, & venter, & spirandi partes, nempe summa arteria, quæ larynx dicitur, & aspera arteria, & pulmo, & thorax: his victus communis scopus est, caput ipsum ante omnia & quàm accuratissimè minus opportunum ad vitia reddere: mox etiam afflictis partibus prospicere: modò tamen ne ignoretur hoc ipsum quoque alia determinatione egere, vtique hac: Non omnes quæ læsæ sunt partes, esse roborandas. Optima verò determinatio est quæ ex vsu earum petitur. quippe oculorum & aurium permagnus est vsus. Iccirco decidentibus in has à capite excrementis deriuatio per vicinas partes (parocheteusin Hippocrates vocat) moliendа est, ac ad nasum potissimùm trahenda quæ in has parteis feruntur. Sin ad nasum non sequuntur, in os ipsum: vtique per ea quæ pituitam eliciunt: (apophlegmatismata

Græci

Græci vocant) ſicuti ad naſum tum per ea quæ ſternutamenta mouent, tum quæ eius obſtructiones aperiunt. Oculis verò ipſis robur adijcies, ſi ſicco collyrio quod ex phrygio lapide componitur, vtare, ac ſi palpebris ſpecillo inducas, ne oculi mẽbranam intus contingas. ita nanque mulieres quotidie faciunt cum ſtibio oculis gratiam conciliant. Ad aurium verò robur, vel glaucium ſolùm ſuper cote tritum cum aceto, mox tepidum per ſpecillum blande infuſum, aut etiam per inſtrumentum illud quod publicè in vſu eſt, & oricularium clyſterem, Græcè ὠτέγχυτα vocant. vbi verò ſatis firmatæ ſunt, ita vt nihil in has confluat: aſſiduè inſtillandum optimi nardini vnguenti aliquid. id olim duntaxat Laodiceæ in Aſia præſtantiſſimum fiebat: nunc verò & in alijs fit vrbibus. Robur autem auribus vel magis afferet, íſdémque proficiet, collyrium quod diaglaucium propterea quòd glauciũ recipit, vocant. præterea diarhodon, & crocodes, & nardinũ, & quod δίοινον Grçcè dicitur, prçterea ex vnguentis ea quæ Romæ opulẽtis mulieribus conficiuntur, quæ foliata & ſpicata vocant. Quòd ſi larga fluxio, & ſanies aſſiduè in aures à capite feratur, & exulceratio iam facta ſit: ſanè exulcerationi Andronis medicamẽto & ſimilibus medeberis. Inter autem id agendum, auertere materiã ad naſum & os debebis. Quo facto iam comprenſis vteris.

13. Veluti autem ex ijs quæ à capite defluunt, identidem lçduntur aliqua eorum quæ illi ſubiecta ſunt: ſic ex iocinore, & renibus, vel liene, in alias partes quæ ipſis ſunt imbecilliores morbi incidunt. Siquidem demonſtratum in ijs cõmentarijs eſt qui ſunt de naturalibus facultatibus inſcripti, ſingulas parteis trahendi facultatem habere proprij ſibi ac cõuenientis ſucci: quem alterantes adſimilantésq; abutuntur ad nutrimẽtum. Rurſus aliam facultatem habere qua quod ſuperuacuum eſt, expellere in vicinum deſyderent. Ac ſi quidem ipſa quæ vicina particula eſt, corporis habitum firmũ habeat: quod ſibi obtruditur, vtique non admittit, facítque vt in ipſa ſolùm quæ primùm affecta particula eſt, dolor vſque ſubſiſtat. Sin imbecillior ſit quàm illa vnde excrementum mittitur, admittit illa quidem, cçterùm ipſa quoque ad imbecilliorem quampiam à ſe rurſus tranſmittit: atque hæc rurſus ad aliam: donec in eam procumbat, qua imbecillior nulla ſit rçliqua. Atque ad hunc quidem modum, quorum nulla

nulla victꝰ ſui cura eſt, alius alia parte aſſiduè vexatur. Qui nihil colligunt ſuperuacui, ijs manent imbecillæ partes ſemper in tuto. Cuius rei euidentiſſimum argumẽtum eſt quòd aliqui ſex menſibus pluribúsve infirmis partibus laborant: cum ſi ſola imbecillitas ipſa id efficeret, perpetuò laboraret infirma pars, ceu cui ægrotationis cauſa nunquam abeſſet. Nunc quoniam perpetuò non laborat: manifeſtum eſt aliud quippiam interuenire quod eius affectus gignendi ſit occaſio. Quod certè aliud non eſt quàm quod vel quantitate vel qualitate redundat. Atque hoc ipſum quòd redundat, aut per totum colligitur corpus, vocántque eum affectum Græcè plethoram. aut in parte aliqua principe, ſed quę alio qui natura ſit imbecillior. Id verò aut in ipſa manens, aut ſe in imbecilliorem quampiam natura recipiens, noxam ingerit. Illud ergo ante omnia conſyderandum definiendúmque eſt, proptérne ſemetipſum perperuò laboret membrũ, an propter aliud quod prius ipſo ſit affectum. Atque extrinſecus quidem nonnunquam imbecillæ parti noxa incidit ex eo quod refrigerata, aut contuſa, aut vulnerata, aut laſſata eſt. plurimum tamen ex victus ratione, quæ redundantiã vitioſúmve ſuccum contrahit. Attendere itaque magnitudini naturalis infirmitatis mẽbri conueniet, hac prius diſcretione vſum: ac tenuiorem quidem homini victum quàm prius exhibere: tum idoneam exercitationem iniungere: cauere verò ne quid ab externis cauſis noxę incidat. Poſtea ſi ab his nec ipſe gracilis fiat, nec imbecilla eius pars affligatur: inſiſtendum eidem victus rationi eſt. Sin autem aut omnibus membris fiat gracilis, aut malè afficiatur, quod vitioſo eſt habitu: mutare talem victus rationem debebis: vtique ſi affligitur, duorum alterum faciens, aut victum hominis in tenuiorẽ mutãs, aut certo anni tempore purgatione vtens. Ac alijs quidem vna quotannis purgatio vere incipiente ſatiſfacit, alijs altera quoque poſt hanc autumno eſt opus. Ac ſi ſanguinis quidem abundantiam corpus accumulauit: mittẽdus is eſt. Sin vitioſum ſuccum, vacuandus hic medicamẽto eſt quod ſuperantem humorem purget. Quòd ſi ex tenui victu pars afflicta leuatur, ſed corpus emaciatur: picatione vtendum, ſicut antea eſt comprehenſum, ad extenuati habitus refectionem. Sanè peſſimus corporis ſtatus eſt & ille. Sunt enim qui genitale ſemen copioſum calidúmque

gignunt

gignũt,quod eos ad expulſionem ſui proritat:poſt quàm & ventris os illis reſoluitur, (quod ſtomachus non à medicis modò,ſed etiam ab alijs hominibus vocatur,ita vt à veteribus Græcè cardia) & ipſi toto corpore non ſolùm relaxãtur,imbecillíque fiunt,ſed etiam ſicci, graciles, pallidi,cauíſque oculis cernuntur.Quòd ſi propterea quòd ex concubitu ſic vexãtur,ab hoc ſe retrahant: non modò capitis moleſtiam, ſed etiam ſtomachi offenſionem,faſtidiáque ſentiunt:ſed nec ex continentia magnopere iuuantur.Accidũt enim ipſis per nocturnas imagines non minora incommoda ijs quæ à concubitu ſenſerunt. Horum cum quidam mordax præcalidúmque ſemen inter emittendum ſentire non ſolùm ſe,ſed etiam mulieres cum quibus rem haberet, referret:ſuaſi homini abſtineret à cibis qui ſemen genitale augerent:ſumeret autem non cibos modò verumetiam medicamenta quę id extinguerent:quorum tradita nobis materia eſt in ijs libris quos de alimentis,itémq; quos de ſimplicibus medicamentis conſcripſimus) tum verò exercitationibus vteretur quæ ſupernas partes potius exercerent:cuiuſmodi eſt quæ parua pila, & quæ folle fit,& quæ per halteres . A balneo verò lumbos totos vngeret vnctione quapiam frigida.Talia ſunt & crudũ & acerbum oleum (quod ὠμοτριβὲς & omphacinum vocãt)& roſaceum, & melinum: vtique quod ex eiuſmodi fit oleo. Ipſe verò craſſioris ſubſtantiæ vnctiones nonnullis compono, ne facilè à corpore defluant.Eſt autem compoſitio earum ex cera & aliquo eorum quę refrigerent.Primùm autem vbi ceratũ quòd à medicis Græcè κηρελάιον dicitur feceris,dein in mortario manibus affatim ſubegeris, infundes refrigerantem ſuccum: quem etiam quàm maximè cũ cera ſic permiſcebis vt vnitas fiat. Succorum verò id genꝰ deſcriptam materiam habes in ſimplicium medicamentorum libris.Quorum obuij maximè facillimḗque parabiles ſunt & ſemperuiui , & ſolani, & vmbilici veneris,& pſylii,& polygoni,& tribuli,& portulacæ.hæc verò ſuccum non remittit,niſi dum in mortario tũditur,adfuſum ſit humoris quippiam qui tenuis aquoſæque non lentæ & craſſę ſubſtantiæ ſit:qualis vuę immaturæ eſt, & roſarum. Verùm hi æſtate, reliquorum non pauci etiam aliis temporibus habentur:veluti lactucæ:qui ipſæ quoque ex refrigerantibꝰ eſt.Quin etiã lini ſemẽ ſi in aqua coquas,

refrige-

refrigerantem cremorem efficit. Porrò gymnaſtarum quēpiam vidimus ex ijs qui athletis præfuerat, qui athletæ cuiuſdam renibus plumbi laminam ſuperpoſuit quo, nocturnis imaginibus careret. Idque cum è plebe cuidam qui ſic eſſet affectus, indicarem: adiutus gratias egit. Alter verò cui carnis natura imbecillior erat, non tulit plumbi duritiam. huic ergo ſuaſi earum quas ſuprà dixi hærbarū aliquas ſubſternere, ac cum ipſis molles amerinæ frondes, & rutæ. Senſítque illico ex his fructum. Itáq; vſus deinceps aſſiduè eſt, Quin vbi amerinæ ſemine aſſiduè veſci ſuaſi, etiā ob id gratias egit, ſicuti etiā pro ruta. Ac talium quidem materia tū in opere de ſimplicibus medicamētis, tum in libris de ciborum viribus, tradita eſt. Nunc illud viſum eſt ſermoni neceſſariò adijciendum, cauendas eſſe vnctiones frigidas quęcunque ex papauere mandragorâve fiunt. Neque enim horum quippiam admouendum: neque etiam cùm in ſummo viriū ſunt, hærbæ ipſæ ſubſternendæ. nam ſicuti prædictis, ita his quoque ſubſtratis vti licet. Quin roſas experiri cuidā ſuaſi: ſenſítque ex his ſubſtratis leuamen citra vllā renum noxā. Sed & aliud excogitaui ijs qui ita ſunt affecti nō inſalubre, veluti ex ipſo vſu comperi. Quippe experientia normę vice ſemper habenda eſt eorum quæ excogitaueris: nec ſcribendum pro vtili quicquam eſt, quod non ſis expertus: niſi tamen hoc ipſum teſteris, nō eſſe tibi adhuc expertum. Quid ergo eſt quod à me excogitatum magnæ eſſe vtilitatis ſum pręfat⁹? Nempe ſeruare oportere qui hoc corporis vitio vrgentur, quando maximè genitalis ſeminis abundantiam quod excerni poſtulet, collegerint: ac die quopiam poſtquā boni ſucci cibis in cœna ſe modicè impleuerint, ad ſomnū conuerſos, concumbere. poſtero die cùm ſatis dormierint, ac ſurrexerint, linteo fricari quoad rubor per cutim appareat. mox aliqua ex oleo frictione modicè vti: tum exiguo interpoſito tempore, panis aliquid bene fermentati, & furno cocti, ac puri, ex vino miſto guſtare: atq; ita ad opus conſuetum redire. Medio tamen tempore frictionis ex oleo, & panis guſtandi, ſi quis locus in vicino ſit, in eo ambulare, excepto ſi hybernum frigus ſit. Tum enim intus manere ſatius duco. Non diſſimilem roborandi per cibum ſtomachi rationē, & grāmatico cuidā quē comitialis ſpaſmus aſſiduè vrgebat, ſuaſi, ac mirificè contulit. Maxime verò in fiduciā

veni

veni hominis iuuandi,vbi didici tum ſpaſmos incidere cùm diutius à cibo abſtinuiſſet,magíſque ſi dolor interim iráve interueniſſet. Quinetiam habitum corporis eius cõtuebar: ſciſcitantíque de hac ipſa re,ſtomachum aſſiduè bili vrgeri eſt faſſus. Omnibus verò qui hæc legent,communiter illud ſuaſum velim, præſertim qui tametſi medicinæ artis ſunt ignari,cogitationem tamen habent exercitatam, ne veluti vulgus, ita ipſi quoque pecorum ritu victus ratione vtãtur: quin potius vſu explorent, quinam ipſis cibus potúſve ſit noxius. quæ præterea quantáque dimotio. pari modo & de venere obſeruent nũ noxia ſibi innoxiáve ſit: tum ex quanto interuallo vtentibus,noxia innoxiáve ſit. Nam ſicut retuli,nonnulli immodicè læduntur. Alij citra noxam vſu eius ad ſenium vſque ſufficiunt. Verùm hæc ambo genera rara: nempe eorum qui magnopere læduntur, & qui nullum ſentiunt incommodum. Totum verò quod in medio eſt, id cum maioris minoríſque diſcrimine, ad magnum hominũ numerum ſe extendit. quorum qui non rudes ſunt,ſed ratione probè exercitata,(non enim quorumlibet eſt hæc noſſe) ijs ſuadeo obſeruent ex quibus lædi ſe iuuaríve ſentiant. ita enim fiet vt in pauciſſimis medicorum opera indigeant quoad in ſanitate ſunt. Hactenus prodideram, cùm amicorum quiſpiam toto opere perlecto,vnum omnino reſtare dicebat,quod ſuperius à me relictum,poſt erat dicendum,nẽpe medicamentum quod ex malorum ſucco cõficitur: quod tum ad appetentiam excitandam ijs quibus ea languet, eſt vtile: tum ad concoctionem ijs qui parũ fœliciter cibos concoquunt,& in ſumma ventri robur conciliat. Laudato igitur homine: quòd admonuit,appoſui,& compoſitionem ipſius,quæ ad hunc modum ſe habet: Accipies ſucci malorũ cotoneorum quæ dulciora maioráque ſunt, ac minus acerba,quæque noſtrates in Aſia Græcè ſtruthia vocant,ſextarios Romanos duos: quibus mellis optimi tantundem miſcebis,aceti ſextarium vnum & ſemiſſem. hæc cũ ſuper prunas modicè coxeris,& ſpumam detraxeris,immittes gingiberis vncias treis,piperis albi duas. dein rurſ9 in ſimili igni recoques,donec mellis craſſitudo exiſtat. qua vtique craſſitudine ſtomachica medicamenta præparari ſolent. Hoc verò medicamentum etiam ijs quibus inualidum iecur eſt,ſalutare in primis eſt. Illud verò latere non debet,ieiunis id maximè

maximè dandum esse, mediocris mystri modo: quanquam nec si à cibo sit sumptum, quicquam lædit. Commodè quoque dabitur etiam si prius pransus quispiam ante cœnam id sumpserit. Maxime tamen tempestiuè id duabus horis aut tribus ante cibum obtuleris. Quòd si id adstringere magis voles, etiam ex cotoneorum succo conficias. Cęterùm si cui venter intemperiè caloris laborat, aut etiã bili quouis modo abundat, huic auferri & piper & gingiber debebit: ac succus malorum cum aceto & melle tantùm ad præscriptam crassitudinem coctus dari. Qui verò medio temperamento ventres habent, ita vt nec biliosum excrementum, nec pituitosum congerãt: ijs piperis & gingiberis dimidium eius qui prædictus est modi, sat erit: ita nimirum, vt sit piperis vncia vna, gingiberis vna & semis. At quibus frigiditas temperiẽ vitiat: ijs quatuor gingiberis, piperis treis aut duas & semis vncias inijcies. licebit & cùm ad medium modum præparaueris, in ipso vsu piper addere. Atque ad hunc modum ijs quibus in diuersis membris pugnantia temperamenta sunt, consulendum censemus. Quibus verò in vna qualibet similari instrumentalíve parte imparitas temperamenti visitur, de his alio opere agetur.

FINIS.

Ex officina viduæ Claudij Cheuallonij
anno gratiæ. 1538.
mense Iunio.



Tabula Capitum, et
Argumentorum Primi Libri.

Primo libro, summam quandam
proponit earum rerum, quibus
ars tuendae valetudinis continetur: et vitae rationem, usque
ad tertium septenarium aliqua
ex parte praescribit.

Liber Secundus.

Hoc libro differentias omnes, ac vires frictionis, et exercitationis explicat: ac docet, quo pacto sanitatem in tertio septennio tueamur

Cap. 1. Praescribi haec praecepta, homini, qui animo, et optione sit liber.

Cap. 2. Quid differat à labore, et motu, exercitatio, tum de eius usu, et tempore, et praeparatoria frictione.

C. 3. De proprijs frictionum differentijs, et viribus: ac longe melius de his tractatum fuisse ab Hippocrate, quàm à Theone Alexandrino.

C. 4. Quo pacto Hipp: nihil omiserit in tradendis differentijs, et viribus frictionum, quas Theon, et reliqui gymnastici imperfecte tradiderunt.

Cap. 5. De nominum significatione quib. frictionum differentie, et affectus,

Lib. 2.

Liber Tertius.

Plenam lassitudinum, et cæterorum affectuum dignotionem, ac curationem exhibet, quatenus exercitatis sequuntur, et sunt sanorum hominum symptomata.

Lib. 3.

Liber Quartus.

Lib. 4.

Lib. 4. Si

Liber. V

Omnium senum, victus rationem absoluit: ac coia precepta tradit, quibus affectus morbosi omnes emendantur, et intemperies corriguntur.

Lib. 5.

. C. 5. De vinorum natura, ac qualia senibus accommoda sint.

5. C. 6. Quos vitare, quos sumere cibos, senes oporteat, ne obstructionib. corripiantur.

7. C. 7. De pane, et optimo lacte, senibus comparando.

8. C. 8. De victu senum, pro ratione affectuum, quib. infestantur.

9. C. 9. Quibus senes uti debeant, ad alvum ciendam.

0. C. 10. Ratio dignoscendi, et curandi omnes affectus, qui in senum, et reliquor. hominum corporib. oriuntur.

1. C. 11. De victus ratione, quae intemperies corrigat, instituenda.

2. C. 12. De exercitatione, balneo, et vini usu, pro naturar. ratione, ac de triplici parte senectutis.

Liber Sextus.

Demonstrantur praecepta, quae ad omnes lapsus removendos, et declinandos attinent, in iis corporibus, quae ab optima labuntur sanitate.

Lib. VI.

Lib. VI.

